

# ہینا ٹرم کا انسائیکلو پیڈیا

علیم اقبال ایم اے



# ہیپناٹزم کا انسائیکلو پیڈیا

مرتب  
ایم۔ اے، اقبال

مشتاق بک کارنر  
الکریم مارکیٹ اردو بازار لاہور



## فہرست عنوانات

11	☆	مقدمہ
16	☆	باب 1..... ہیٹائزوم کیا ہے؟
18	☆	ڈاکٹر الیگزینڈر کیٹن
19	☆	ایس جے وان پیلٹ (S.J. Wanpalet)
24	☆	بجھن کی اثر پذیری (Suggestibility)
24	☆	پوسٹ ہیپناٹک بجھن (Post Hypnatic suggetion)
25	☆	پاس (Passes)
25	☆	استراحت (Relaxation)
26	☆	باب 2..... ہیٹائزوم کی تاریخ اور ارتقاء
26	☆	مسکریزم کے اصول
29	☆	ہاتھوں کی گردش
29	☆	طویل پاس
29	☆	مختصر پاس
30	☆	لمسی وغیرہ لمسی پاس
30	☆	سانس لینے کے لیے
30	☆	چمکدار شے کو دیکھنے سے
35	☆	باب 3..... انسان کی نفسیات
35	☆	شعور

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

نام کتاب	—	ہیٹائزوم کا انسائیکلو پیڈیا
مصنف	—	ایم۔ اے اقبال
پروف ریڈنگ	—	ارسلان عادل
اشاعت	—	2013ء
مطبع	—	زمین نعمان پرنٹرز، لاہور
ڈیزائن	—	عاطف بٹ
کیپوزنگ	—	گل گرافکس

کتاب ہذا میں اگر کہیں کوئی غلطی نظر آئے تو ادارہ کو مطلع فرما کر شکریہ ادا کرنے کا موقع فراہم کریں تاکہ اگلے ایڈیشن میں درستگی کی جاسکے۔ شکریہ

مشق باکس کارنامہ

الکیم مارکیٹ - اردو بازار، لاہور

ناشر: مشتاق احمد

اہتمام: سلمان منیر



63	☆	3۔ مقناطیسی آواز
64	☆	4۔ خود اعتمادی
64	☆	5۔ صبر و تحمل
66	☆	باب 6..... معمول کی اثر پذیری
67	☆	ڈاکٹر بیج کاٹسٹ
68	☆	ہاتھ باندھنے کا تجربہ
70	☆	بیچھے گرنے کا تجربہ
71	☆	پلکوں کے جڑ جانے کا تجربہ
73	☆	انگلی کی حدت کا تجربہ
79	☆	باب 7..... تنویمی نیند کی وضاحت
79	☆	نیند کی درجہ بندی
80	☆	ہلکی نیند
80	☆	اوسط نیند
81	☆	گہری نیند
83	☆	پہلا درجہ نیند
83	☆	دوسرا درجہ نیند
83	☆	تیسرا درجہ نیند
83	☆	چوتھا درجہ نیند
83	☆	پانچواں اور چھٹا درجہ نیند
84	☆	تنویمی حالت چیک کرنا
85	☆	ہاتھ گرنے کا تجربہ
85	☆	ہاتھ بلند ہونے کا تجربہ
88	☆	ہاتھوں کو سخت کرنے کا تجربہ

36	☆	مرکزی شعور
36	☆	تحت الشعور
37	☆	لا شعور
38	☆	دماغ
39	☆	دماغ اصغر (Cereblum)
39	☆	دماغ اکبر (Cerebrum)
41	☆	پل دماغ
42	☆	دماغ مستطیل
44	☆	1d
44	☆	Ego
44	☆	Super Ego ضمیر
44	☆	خیال
47	☆	باب 4..... قوت ارادی اور پینائزوم
53	☆	باب 5..... پینائزوم ہونے کی وجوہات
53	☆	بھری سچ
54	☆	حسی سچ
55	☆	سمعی سچ
58	☆	وجوہات
58	☆	معمول کی توجہ پذیری
59	☆	پینائٹ کی شخصیت
60	☆	کامیاب پینائٹ کی بنیادی خصوصیات
60	☆	1۔ معمول کو سمجھنا
61	☆	2۔ قابل بھروسہ



105	☆	2۔ کوئی عمل کروانا
105	☆	3۔ معالجاتی نقطہ نظر سے
105	☆	ضروری باتیں
105	☆	3۔ ملتی شدہ بھشن
106	☆	4۔ آٹو بھشن
106	☆	ٹیلی پٹھک بھشن
107	☆	بھشن دینے کا طریقہ
107	☆	1۔ بھشن ایک مطلب واضح کرے
108	☆	2۔ بھشن سادہ اور عام فہم میں دیا جائے
108	☆	3۔ ایک ہی بھشن کو بار بار دہرائے
108	☆	4۔ بھشن موقع محل دیکھ کر دینے چاہیں
109	☆	بھشن کیا دینے چاہیں
110	☆	معمول کو بیدار کرنا
110	☆	بھشن سے اٹھانا
113	☆	اشارہ سے اٹھانا
115	☆	باب 9..... پیناٹرم کرنے کے طریقے
115	☆	1۔ عام حالت
115	☆	2۔ درمیانی حالت
115	☆	3۔ بے ہوشی کی حالت
115	☆	1۔ اُمید
115	☆	2۔ ارادہ
115	☆	3۔ اثرات
116	☆	پیناٹرم کا آغاز

89	☆	منہ کھلوانا اور سخت کر دینا
90	☆	نیند کا درجہ معلوم کرنا
90	☆	استراحت کا درجہ
90	☆	ہلکی نیند
90	☆	اوسط اور گہری نیند
90	☆	سلانے بغیر پیناٹرم
92	☆	ہاتھوں کو باندھنا
92	☆	پاؤں کو سخت کر دینا
95	☆	3۔ سُن کر دینا
96	☆	4۔ آگے یا پیچھے کو گرانا
96	☆	5۔ خیالی چیز کا تصور کرانا
97	☆	باب 8..... بھشن کے اثرات
97	☆	تیاری کا بھشن
97	☆	خالص پیناٹرم بھشن
97	☆	معالجاتی بھشن
97	☆	بھشن کی اقسام
101	☆	1۔ انٹر پیناٹرم بھشن
102	☆	پوسٹ پیناٹرم بھشن
103	☆	بھشن کی نوعیت
103	☆	نیند کی گہرائی
104	☆	بار بار دہرانا
104	☆	پوسٹ پیناٹرم بھشن کے فوائد
104	☆	1۔ معمول کو گہری نیند میں ڈالنا



116	☆ 1۔ چار کوٹ سسٹم
117	☆ 2۔ نیسی سسٹم
118	☆ پیناٹرم کے ماہرین کے طریق ہائے کار
118	☆ 1۔ ڈاکٹر بریڈ کا طریقہ
118	☆ 2۔ ڈاکٹر وہٹ لو کا طریقہ
119	☆ 3۔ ڈاکٹر برینم کا طریقہ
120	☆ 4۔ ڈاکٹر بیچ کا طریقہ
121	☆ 5۔ ڈاکٹر لائڈ کی کا طریق کار
123	☆ 6۔ ڈاکٹر لی بالٹ کا طریقہ
124	☆ 7۔ ڈاکٹر سڈنی فلاور کا طریقہ
124	☆ ار سکن کا طریقہ
128	☆ باب 10..... پیناس کے چند عملی طریقے
129	☆ نظری مکان بیدار کر کے پیناٹاز کرنا
132	☆ تدریجی سستی پیدا کرنا
133	☆ براہ راست گھورنا
134	☆ دوائے دھوکہ سے پیناٹاز کرنا
135	☆ گراموفون مشین کی مدد سے
136	☆ آف تھلمس کوپ سے پیناٹاز کرنا
137	☆ بجلی کے بلب سے سلاتا
137	☆ 4۔ انگوٹھی سے پیناٹاز کرنا
140	☆ ریت گھڑی کا طریقہ
140	☆ عام نیند کو پیناٹرم کی نیند میں تبدیل کرنا
142	☆ پیناٹرم کی نیند کو عام نیند میں تبدیل کرنا

143	☆ دو طریقے
144	☆ 1۔ پوسٹ پیناٹک بحسن
145	☆ معمول کو کچھ کرنے کا حکم دینا
145	☆ بیڑھیوں سے نیچے آنے کا بحسن
146	☆ ہاتھ بلند ہونے کا بحسن دینا
148	☆ بستر میں سونے کے بحسن دینا
149	☆ سورج کی شعاعوں کی حدت کا طریقہ
149	☆ گہری نیند کاٹ
151	☆ باب 11..... خود کو پیناٹاز کرنا
152	☆ تھکاوٹ
152	☆ اضطراری حرکات
152	☆ خود اعتمادی
152	☆ یوگ
153	☆ سیلف پیناس کا طریقہ
164	☆ باب 12..... بچوں کو پیناٹاز کرنا
164	☆ 1۔ چلبلا پن اور بے چین فطرت
165	☆ 2۔ کم علمی
169	☆ 1۔ عدم خود اعتمادی
169	☆ 2۔ اعصابیت
170	☆ 3۔ خرابی یادداشت
172	☆ تلاءہٹ کا علاج
172	☆ انگوٹھا چوسنے کی عادت
174	☆ باب 13..... پیناٹرم سے علاج



## مقدمہ

ہیٹائزیم ایک ایسا علم ہے کہ جدید دور کی نفسیات کے میدان میں ترقی کے باوجود اس پر اسرار کی دبیز چھیں پڑی ہوئی ہیں۔ ہیٹائزیم کا مفہوم اور تاریخی پس منظر و ارتقاء تو آپ آنے والے صفحات میں ماہرین کی تعریفات اور تشریحات کی روشنی میں ملاحظہ کریں گے۔ یہاں صرف ہیٹائزیم کے ان پہلوؤں کا ذکر کیا جائے گا جن پر غور و فکر کر کے قاری اس کتاب میں دی گئی معلومات سے خاطر خواہ استفادہ کر سکتا ہے۔

دیگر روحانی، نفسیاتی یا ماورائی علوم کی طرح ہیٹائزیم کی تہہ میں بھی یہی نظریہ کارفرما ہے کہ یقین یا عقیدے کی طاقت بہت زیادہ ہوتی ہے اس لئے ہیٹائزیم میں عامل اور معمول کا ایک دوسرے پر اعتماد اور خصوصاً معمول کا عامل پر یقین پختہ ہونا ضروری ہے کہ اسے ہیٹائزیم سے فائدہ ہوگا۔

چونکہ ہیٹائزیم کی ابتداء باقاعدہ نفسیات بطور علم کے نہیں ہوئی تھی بلکہ شروع میں مسمریزم نامی شخص نے دریافت کیا کہ ہاتھوں کی مقناطیسی قوت کے ذریعے لوگوں کا علاج کیا جاسکتا ہے اس کا موازنہ ریکی کے علم و فن سے کیا جاسکتا ہے جس کی ابتداء جاپان سے ہوئی اور یورپ و امریکا سے سند قبولیت پانے کے بعد اب یہ پاکستان اور ہندوستان میں بھی عام ہو گیا ہے اور ریکی کے ماہرین بھی عامل جاتے ہیں۔

مسمریزم ہو یا ریکی یا اس قبیل کا کوئی اور علم..... ان سب میں دراصل مریض کے لاشعور کو بیدار کیا جاتا ہے اور عامل اپنی سچیشن کی طاقت کی بناء پر مریض میں منفی اثرات ختم کر کے مثبت اثرات پیدا کر کے اسے صحت یاب کرتا ہے۔

ان علوم کی انہی خصوصیات کی بناء پر جدید نفسیات نے بھی ان پر توجہ مرکوز کی اور آج کل اکثر

☆	ہیٹائزیم سے نفسیاتی علاج	175
☆	سگریٹ نوشی کا علاج	176
☆	شراب نوشی ختم کرنے کے لئے	177
☆	نسیان	178
☆	جنسی مسائل کا خاتمہ	179
☆	ہیٹائزیم سے جسمانی علاج	183
☆	درد زہ کا علاج	183
☆	دانتوں کے درد کا علاج	184
☆	معدے کی بیماریوں کا علاج	185
☆	ٹی بی کے علاج میں مدد	185
☆	جلدی امراض کے علاج میں مدد	186
☆	تخدير (Anaesthesia)	186
☆	خودکار گفتگو (Auto Matic speaking)	189
☆	مراجعت (Regression)	189
☆	بیہوش کرنا	190

.....☆☆☆.....



میں دماغی توازن اٹھانے اور آنکھوں کو نقصان پہنچنے کا خدشہ ہوتا ہے لیکن ان باتوں کو بھی ان مشقوں کے رد عمل کے طور پر قبول کیا جاتا ہے۔

اب آگے سوال پیدا ہوتا ہے کہ ہیٹا نزم کرنے کے لئے سلاتا ضروری ہے یا نہیں۔ اگرچہ معمول کو سلا یا بھی جاسکتا ہے جس کے طریقے زیر نظر کتاب میں مندرج ہیں اور نیند کے بھی مختلف درجات ہوتے ہیں اور ہر شخص کا نیند کے حوالے سے اپنا عمل اور رد عمل ہوتا ہے جس کی بناء پر اسے ڈیل کیا جانا چاہیے۔ یعنی ہیٹا نزم جاننے کی حالت میں بھی کیا جاسکتا ہے کیونکہ اصل مقصد تو سچیشن دینا ہے سچیشن کی بہترین مثال وہ ہے جس میں ایک خاتون اپنے بچے کو کسی بزرگ کے پاس لے کر گئیں کہ وہ اسے بیٹھا زیادہ کھانے سے منع کرے بزرگ نے یہی بات بچے کو اگلے دن اس کی والدہ کے ساتھ بلوا کر کہی کیونکہ بزرگ نے اس وقت خود بیٹھا کھا رکھا تھا۔

اور وہ سمجھتے تھے کہ اس وقت دیا گیا سچیشن مضبوط نہیں ہوگا آج کے دور میں ہیٹا نزم سے بھی ایک قدم آگے گائیڈ ڈائیمجری کا نظریہ یورپ و امریکہ میں رویہ عمل ہے اور اس پر بہت زیادہ تحقیقات ہو چکی ہیں۔ گائیڈ ڈائیمجری بھی دراصل نفسیات انسانی کی رو سے ہیٹا نزم کی سچیشن کی طرح ہے اور جس طرح ہیٹا نزم انسان اپنے اوپر بھی کر سکتا ہے اسی طرح گائیڈ ڈائیمجری بھی انسان خود بروئے کار لاسکتا ہے۔

گائیڈ ڈائیمجری میں انسان اپنے آپ کو عمدہ آرام دہ پرسکون اور صحت مند حالت میں تصور کرتا ہے اور جس طرح مختلف ماہرین نے کتابوں میں ہیٹا نزم کی انڈکشن یا سچیشن کے طریقے وضع کر کے لوگوں کی سہولت کے لئے رقم کئے ہیں بالکل اسی طرح گائیڈ ڈائیمجری کو رو بہ عمل لانے کے لئے موقع کی مناسبت سے مختلف سچیشن دی جاتی ہیں مثلاً ڈپریشن کا مریض کسی پرسکون اور خاموش جگہ پر لیٹ کر آنکھیں بند کر کے غور کرے کہ وہ کسی عمدہ باغ میں ہے۔ جہاں چڑیاں چہچہا رہی ہیں اور رنگ برنگ پھول کھلے ہوئے ہیں۔ وغیرہ اس لیے اس کے ڈپریشن کو دور کرنے میں مدد ملے گی۔

جس طرح اکثر ماہر نفسیات تجویز کرتے ہیں کہ خود اعتمادی یا قوت ارادی کی کمی کا شکار فرد رات کو آئینے کے سامنے خود کھڑا ہو کہ دوہرائے کہ اس میں کوئی کمی نہیں ہے وہ ذہنی اور جسمانی طور

ماہرین نفسیات ہیٹا نزم اور ریکی کے بھی ماہر ہوئے ہیں بالخصوص ہیٹا نزم کا ایک مکمل ڈسپلن ہے اور ایک Regime کے تحت اس کے اصول و ضوابط مقرر ہیں جن کی روشنی میں اسے بروئے کار لایا جاتا ہے۔

جدید ترقی کے باوجود ہمارے ہاں ابھی بھی ہیٹا نزم کو کوئی جادوئی یا ماورائی علم متصور کر لیا جاتا ہے۔ اور ہمارے ہاں لکھنے والوں نے اس علم کی اپنے انداز سے تشریح کی اور اسے Exploit بھی کیا۔ ہمارے ہاں پہلے پہل ہیٹا نزم جادو کے کمالات نام کی کوئی چیز تھی۔ چھوٹی موٹی سبزیوں میں ہیٹا نزم کی کتابوں کے اشتہار ہوتے اور ان کتابوں میں عجیب و غریب باتیں درج ہوتیں جن کا ہیٹا نزم کی تھیوری اور پریکٹس سے دور کا بھی واسطہ نہیں تھا اس کی ایک مثال دیوی دیال کی انڈیا سے شائع ہونے والی کتاب ہے جس کا چھاپہ پاکستان میں علم نجوم کی سرپرستی کا دعوے کرتے ہوئے ایک معروف سید خاندان کے گدی نشین نے بھی اپنے پبلشنگ ہاؤس سے کروا کر ثابت کیا ہے کہ ہم لوگ ابھی تک اٹھارہویں صدی کی دنیا میں رہ رہے ہیں دراصل شروع ہی سے یہی رجحان رہا ہے کہ بخوی اور جادوگر عامل ٹائپ حضرات ہیٹا نزم کو اپنی Donain تصور کرتے رہے ہیں اور اس میں میجک شوکی آئیٹمز کی طرح نئی اختراعات کرتے رہے ہیں مثلاً سرکش معمول کو طالع کرنا اور ہاتھ باندھ دینا جس کا تجربہ آپ نے بھی کسی مجمع میں کیا ہوگا جو کہ سوائے آنکھوں میں دھول جھونکنے کے اور کچھ نہیں ہے۔ اس لئے میں نے ہیٹا نزم کی اس کتاب سے فضولیات کو نکال کر مفید اور عملی قسم کی معلومات فراہم کرنے کی کوشش کی ہے۔

مقام شکر ہے کہ علم نفسیات نے ہیٹا نزم کو شرف قبولیت بخشی اور اسے غلط فہمیوں کے اندھیرے سے نکالا ہیٹا نزم کا سیدھا سادہ فلسفہ یہ ہے کہ جب ہم کسی شخصیت سے متاثر ہوتے ہیں مثلاً استاد، والدین، دوست وغیرہ تو ہم اس کی بات پر غور کرتے ہیں اور اس پر عمل کرتے ہیں یہی بات ہیٹا نزم کی سچیشن کی بنیاد ہے۔ ہیٹا نزم میں بھی سچیشن دی جاتی ہیں جن پر معمول بعد میں عمل کر کے اپنی شخصیت میں بہتری لاتا ہے لیکن ہمارے ہاں اتنی سی بات کو زیب داستان کیلئے اتنا زیادہ پڑھا چڑھا دیا ہے کہ اس کے لئے شمع بنی کی مشقیں، سورج کو دیکھنے کی ایکسرسائز اور اس طرح کی دماغ اور آنکھوں کی نام نہاد مضبوطی اور مقناطیست کے لئے تجویز کی جاتی ہیں کہ اس



پرتوی اور صحت مند ہے وغیرہ اور یہ بھی جانتے ہوئے سیلف پہناس کی ایک قسم ہے بالکل اسی طرح گائیڈ ڈائیمجری سے بھی فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے جو کہ پہناٹزم کا ہی ایک آسان اور قابل عمل وسعت ہے۔

آپ نے غور کیا ہوگا کہ قدرت کاملہ نے انسان کو ذہنی اور جسمانی طور پر اس طرح کے میکنزم سے نوازا ہے کہ انسان کو کوئی مسئلہ ہو تو نظام مدافعت کی بناء پر انسان اس سے عہدہ برآ ہو جاتا ہے جس طرح ہمارے خون کے جیموں میں بیماری کے جراثیم کے خلاف لڑنے کی استعداد ہوتی ہے لیکن جب قوت مدافعت کی وجہ سے کمزور ہو جائے یا جراثیم میں متعدد بہ اضافہ ہو جائے۔ تو بیماری کا شکار انسان نقاہت کا شکار ہو جاتا ہے اور مناسب علاج کے بعد اسے آرام آتا ہے۔

اسی طرح ہمارے دماغی نظام میں کوئی خلل واقع ہو جائے تو مدافعتی نظام کے ذریعے خود بخود اس کا ازالہ ہو جاتا ہے مثلاً انسان مشکلات کا شکار ہوگا تو وہ جانتے میں خواب دیکھنے لگ جائے گا یا رات کو سونے سے پہلے خوشگوار خیالات میں ڈوب جائے گا اور تصورات میں خود کو مشکلات سے دور پر سکون محسوس کرے گا اس کے لئے ہر شخص اپنی سوچ اور ماحول کے مطابق اپنے تصورات Fantasies تخلیق کرتا ہے لیکن جیسا کہ پہلے ذکر ہوا اگر مشکلات زیادہ ہوں اور خیالی تصورات بھی اسی انداز میں بڑھتے جائیں تو انسان دماغی اعصابی اختلال بڑھ کر شیز فرینیا کی شکل اختیار کر لے گا جس میں انسان اپنی ایک علیحدہ ہی دنیا بسا لیتا ہے اور اسے خیالی مخلوقات سے واسطہ پڑتا رہتا ہے اور دنیا و مافیہا کی ہوش نہیں رہتی جس پر علاج کے ذریعے قابو پایا جاتا ہے اگر ایسا شخص تصورات کی پناہ نہ لیتا تو اس کا نروس بربیک ڈاؤن ہو جاتا جو کہ اکثر لوگوں کا ہو جاتا ہے۔

ان مثالوں سے ہم یہ استنباط کر سکتے ہیں کہ ہمارے شعوری اور لاشعوری خیالات و تصورات کا ہماری زندگی کے منفی اور مثبت پہلوؤں کے ساتھ راست مناسب پایا جاتا ہے اگر آپ کا دماغ مضبوط ہے تو جسمانی طور پر کمزور ہونے کے باوجود آپ کا رزاق حیات میں کامیاب ہو سکتے ہیں لیکن اگر آپ کا دماغ کمزور ہے اور جسمانی طور پر آپ خواہ پہلوان ہی کیوں نہ ہوں تو آپ کا کمزور دماغ کشاکش حیات میں آپ کو چاروں خانے چت گرا دے گا۔ اس لئے دماغی صحت کی

اہمیت بہت زیادہ ہے۔

ہمارے ہاں الٹی گنگا بہتی ہے اور بچوں و دیگر فیملی ممبرز کی خواہشات پوری کرنے میں کوئی کسر اٹھا نہیں رکھی جاتی مگر ان کی دماغی صحت و انفرکشن پر توجہ نہیں دی جاتی اس لئے ہمارے ہاں دماغی بیماریوں میں روز افزوں اضافہ ہوتا جا رہا ہے اگرچہ ماہرین نفسیات خاص طور پر پرائیویٹ پریکٹیشنرز کی آمد کے بعد صورتحال کافی امید افزا ہو گئی ہے۔

آخر میں میں یہی کہوں گا کہ پہناٹزم کو جدید نفسیات کی روشنی میں پرکھتے ہوئے اس کے مثبت پہلوؤں کو اجاگر کر کے اس سے استفادہ کی کوشش کریں جس کے لئے یہ کتاب خضر راہ ثابت ہوگی۔ آپ خود کو دوستوں کو اور اہل خانہ کو بہت سادہ انداز میں پہناٹزم کر کے اپنی اور ان کی شخصیت کو بہتر بنانے میں ایک اہم کردار ادا کر سکتے ہیں امید ہے کہ کتاب آپ کو پسند آئے گی اور آپ کی زندگی میں بہتر تبدیلیاں لانے کے لئے اہم عامل ثابت ہوگی۔

(مرتب)

.....☆☆☆.....



## باب نمبر 1:

## ہیپناٹزم کیا ہے؟

ہیپناٹزم کا لفظ یونانی لفظ (Hypnos) سے مشتق ہے جو کہ دراصل نیند سے منسوب یونانی دیوتا کا نام تھا لہذا نیند پیدا کرنے کے عمل کو ہیپنوس (Hypnosis) کا نام دیا گیا جس کا مفہوم یہ ہے کہ یہ ایک ایسی صلاحیت ہے جس سے کسی شخص کے دل و دماغ پر اثر انداز ہو کر اس میں اس حد تک غنودگی پیدا کر دی جائے کہ وہ اپنی قوت ارادی کھو بیٹھے۔

ہمارا دماغ دو حصوں پر مشتمل ہے یعنی شعور اور لاشعور ہمارا شعور ہر لمحہ گرد و پیش میں رونما ہونے والے حالات و واقعات کا جائزہ لے رہا ہوتا ہے لیکن جب ہم سو رہے ہوتے ہیں تو ہمارا شعور بھی سو رہا ہوتا ہے۔ اور اس دوران لاشعور جاگ اٹھتا ہے اور بڑی مسرت کے ساتھ کام میں مشغول ہو جاتا ہے۔ اگرچہ ہمارا لاشعور حالت بیداری میں بھی کام کر رہا ہوتا ہے لیکن ہمیں اس کے کام کرنے کا زیادہ احساس نہیں ہو پاتا بلکہ اسی طرح جس طرح کہ دن کی روشنی میں ستارے آسمان پر موجود ہوتے ہیں لیکن ہم انہیں دیکھ نہیں پاتے اسی طرح ہمیں نیند کے دوران لاشعور کے حرکت میں آنے کا زیادہ احساس ہوتا ہے جس کی وجہ سے ہم خوابوں کی دنیا میں پہنچ جاتے ہیں اسی دوران لاشعور کی پرواز اتنی بلند ہو جاتی ہے کہ وہ ایسی چیزوں سے بھی ہم کنار ہو جاتا ہے جو پہلے ہمارے تجربے میں نہیں آئی ہوتیں چنانچہ بعض اوقات لاشعور ایسے واقعات بھی ملحظ کر دیتا ہے جن کا پہلے سے کوئی وجود نہیں ہوتا لاشعور حالت خواب میں بعض واقعات ایسے دکھاتا ہے جو گزر چکے ہوتے ہیں جبکہ بعض واقعات ابھی رونما نہیں ہوئے ہوتے لیکن ہمارے شعور میں موجود واقعات کا تسلسل ہوتے ہیں جس وجہ سے دماغ کی متعلقہ حس مستقبل میں پیش آنے والے واقعات سے روشناس کر ادیتی ہے اس طرح لاشعور کا کردار نہایت اہمیت کا حامل ہو جاتا ہے کیونکہ اس سے ماضی کے ساتھ ساتھ مستقبل کی جھلکیاں دیکھنے میں کوئی دشواری نہیں ہوتی جس کی

وجہ سے انسان مستقبل میں پیش آنے والے واقعات سے قبل از وقت آگاہ ہو جاتا ہے۔ ہیپناٹزم وہ عمل ہے جس سے دوسروں پر مصنوعی نیند طاری کی جاتی ہے لیکن یہ مکمل نیند سے مشابہ نہیں ہے یہ ایسی پیدا کردہ مصنوعی حالت ہے جس میں معمول کے دماغ کا کچھ حصہ کام کر رہا ہوتا ہے لہذا ہیپناٹزم سے مراد وہ نیند ہے جو ایک ہیپناٹسٹ اپنے معمول میں پیدا کرتا ہے جس کے بعد معمول دنیا و مافیہا سے بے خبر ہو جاتا ہے تاہم وہ تمام کام سرانجام دیتا ہے جس کا حکم ہیپناٹسٹ اسے دیتا ہے مختصر یہ کہ ہیپناٹزم ایک ایسا علم ہے جس کے ذریعہ ایک انسان دوسرے انسان کی اس طرح مدد کرتا ہے کہ وہ وقتی طور پر دنیا کی حقیقتوں سے نکل کر اپنے من کی دنیا میں ڈوب کر خیالات کا انجذاب وار نکاز کر سکے اور اس عمل کے دوران ہیپناٹسٹ معمول کو جو بھی ہدایت دیتا ہے وہ اپنے خیالات کو اسی کے مطابق مرکوز کر لیتا ہے۔

اس ہیپناٹک نیند میں خیالات کو مکمل طور پر مرکوز کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اس کا مظاہرہ روزمرہ زندگی میں اکثر دیکھنے میں آتا ہے مثال کے طور پر جب ہم اپنے کام میں مگن ہوتے ہیں تو وقتی طور پر گرد و پیش سے بے خبر ہو جاتے ہیں اگرچہ ہمارے حواس کام کر رہے ہوتے ہیں لیکن اس حالت میں اگر ہمیں مخاطب کریں تو بعض اوقات انہماک کی وجہ سے ہمیں پتہ نہیں چلتا اگرچہ دماغی طور پر ہم ہونے کی یہ حالت کچھ دیر کے لیے ہی قائم رہتی ہے اور ہم پھر حقیقت کی دنیا میں واپس آ جاتے ہیں عارضی طور پر گرد و پیش سے بے خبر ہونے کی حالت کو ہیپناٹزم سے تشبیہ دی جا سکتی ہے۔

ہیپناٹک نیند اور عام نیند میں پھر فرق ہے کہ معمول ہیپناٹسٹ کرنے والے کے احکامات کو بلا سوچے سمجھے عواقب و نتائج کی پرواہ کیے بغیر قبول کرتا ہے اس دوران وہ ایک کٹھ پتلی کی طرح بلا چون و چراں عامل کے تمام احکامات کے آگے سرخم تسلیم کرتا ہے ایک طرح سے دیکھا جائے تو معمول ہیپناٹسٹ کے دماغ کا حصہ بن جاتا ہے اور اسی کے انداز میں سنتا اور سوچتا ہے اس کیفیت کو سکتہ کی کیفیت سے بھی تشبیہ دے سکتے ہیں جس میں معمول بیہوش تو ہوتا ہے لیکن اس کا جسم کام کر رہا ہوتا ہے اس دوران ہیپناٹسٹ ہیپنیشنز کے ذریعے معمول کا جسمانی درد بھی دور کر سکتا ہے اور اسی درد میں مبتلا ہونے کا احساس بھی پیدا کر سکتا ہے اسی طرح وہ معمول کو کسی کام پر مجبور بھی کر سکتا



ہے اور کسی کام کو انجام دینے سے منع بھی کر سکتا ہے۔

ہمارا شعور جو تاثرات حاصل کرتا ہے وہ وقت کی گرد پڑنے کے ساتھ ساتھ مٹنے چلے جاتے ہیں لیکن لاشعور کبھی نہیں بھولتا اور اپنے مشاہدات آنے والے وقت میں استعمال کے لیے سٹور کر لیتا ہے کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ لاشعور کے سٹور میں موجود یادداشتیں اس وقت سے رقم ہونا شروع ہو جاتی ہیں جب بچہ پیدائش سے پہلے حکم مادر میں موجود ہوتا ہے ہم کبھی کبھار ایسے لوگوں سے بھی ملتے ہیں جنہیں کچھ نامانوس مقامات بھی جانے پہچانے محسوس ہوتے ہیں تاہم یہ مقامات ہمیشہ پانی کے نزدیک پائے جاتے ہیں ماہرین اس کی یہ توضیح پیش کرتے ہیں کہ چونکہ بچہ ماں کے پیٹ میں پانی کی تھیلی میں بند ہوتا ہے اس لیے یہ بات اس کے لاشعور میں بیٹھ جاتی ہے اور جب وہ پیدائش کے اور دریا یا سمندر کے پاس جاتا ہے تو پانی کی تھیلی کی مشابہت کی وجہ سے اس کا لاشعور اسے یوں محسوس کرواتا ہے جیسے کہ وہ جگہ اس کی دیکھی بھالی ہوں۔

لاشعور کے پاس کچھ ایسی زیادہ چیزوں کو اپنے دائرے میں لانے کی قوت ہوتی ہے جس کی توضیح سائنسی بنیادوں پر کرنا ممکن نہیں لاشعور زمان و مکان کی پابندیوں سے ماورا ہوتا ہے وہ ماضی یا مستقبل دونوں میں تاک جھانک کر سکتا ہے دراصل ہپناٹسٹ بھی معمول کو نادانستہ طور پر اس کا لاشعور استعمال کروا کر اس کے مسائل کے حل میں مدد دیتا ہے۔

جے لوئی اورٹن اپنی کتاب "Hypnotism Made practial" میں لکھتا ہے ہپناٹزم اس آرٹ اور سائنس کا نام ہے جو کہ توجہ کی صحیح ٹریننگ کر کے اس کو صحیح استعمال کے قابل بناتی ہے اور ہپناٹس ایک خود مصنوعی طور پر پیدا کردہ مراقبہ کی سی کیفیت ہے۔ ہپناٹزم کے طبی حصہ کو سائنس اور عملی حصہ کو آرٹ کہا جاتا ہے۔

**ڈاکٹر الیگزینڈر کیمن:**

بذریعہ عمل ہپناٹزم ہم معمول میں پاگل پن اور وہم پیدا کر سکتے ہیں۔ جو کہ فاکٹر العقل انسان کی خاصیت ہے۔ ڈاکٹر صاحب نے فریب نظر اور وہم (Hallucination) کا ذکر کیا ہے جو کہ آئندہ باب میں تفصیل سے بیان کیا جائے گا۔

**ایس جے وان پیلٹ (S.J. Wanpalet):**

ایس جے وان پیلٹ کہتا ہے کہ ہپناٹزم ایک سائنس ہے جس سے ہم اعلیٰ ذہنی یکسوئی (Super Concentration of Mino) پیدا کر سکتے ہیں۔ عام حالات میں ہمارے ذہن کا معمولی حصہ اس ہدایت کو قبول کرتا ہے جو اس کو دی جا رہی ہے مگر ہپناٹزم کی نیند میں ذہن بدرجہ اتم اپنی قوت اور توجہ کو اس ہدایت پر مرکوز کر دیتا ہے۔ جو کہ ہپناٹسٹ اسے دے رہا ہے اور معمول کو شدید درد کا احساس تک نہیں ہوتا۔

ہپناٹزم کا لفظ نیند سے نکلا ہے Hypnos ہپناٹس کا معنی نیند ہے مگر ہپناٹس کو نیند نہیں کہا جا سکتا کیونکہ نیند میں کوئی بات سنائی نہیں دیتی اگر سوتے ہوئے شخص سے کوئی بات کرنا چاہے تو وہ نہیں سن سکے گا خواہ بات کرنے والا اس کے پاس ہی کیوں نہ کھڑا ہو اگر اس سے زور سے بات کی جائے تو وہ اٹھ جائے گا مگر..... اس کے برعکس ہپناٹزم کی نیند (Hypnosis) کے دوران معمول اپنے ہپناٹسٹ کی آواز بخوبی سن سکتا ہے۔ حالانکہ دیکھنے والوں کو وہ سویا ہوا ہی محسوس معلوم ہوتا ہے۔ البتہ گہرے (Hypnosis) میں ہپناٹسٹ معمول کو بھلایا جا سکتا ہے کہ کیا کچھ ہوتا رہا۔ اگر ایسا کرنا مقصود ہو تو معمول کو ہپناٹزم کی نیند میں یہ ہدایت دینا لازمی ہے کہ جو کچھ ہو رہا ہے۔ عمل ختم کرنے پر وہ بھول جائے گا۔

ہپناٹزم کا لفظ ڈاکٹر بریڈ کی ایجاد ہے۔ ڈاکٹر بریڈ نے خود ہپناٹزم کی بہت خدمت کی ہے انھوں نے سب سے پہلے اس کو سائنس کی روشنی میں جانچا اور اس میں (physiological Explanation) ڈھونڈنے کی کوشش کی۔ ڈاکٹر بریڈ نے خود اس عمل کو نیند کے مشابہ سمجھا اور اس کو ہپناٹس (Hypnos) یعنی نیند کا لفظ دیا۔ مگر بعد میں جب اس کو معلوم ہوا کہ کیفیت (Hypnotic Trance) دراصل مریض کی یکسوئی اور مریض کے تخیل کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے تو انھوں نے اس کا نام ہپناٹزم کے بجائے مونو آئیڈازم (Monoideasm) رکھا مگر یہ نام مشہور نہ ہو سکا۔

حالت نومیت موثر اور رواں لہجہ میں بول کر پیدا کی جاتی ہے۔ اور موثر لہجہ میں بات کو



دہرانے سے انسان کی حسی مسج (Sens Eystimulation) پیدا کیا جاتا ہے اور یہ حسی مسج تین ہیں۔ (1) سمعی (2) بصری (3) حسی۔

ہر انسان میں ہپناٹزم ہونے کی صلاحیت موجود ہے جو شخص کہتا ہے کہ میں ہپناٹزم نہیں ہو سکتا وہ احمق ہے۔ یاد رکھیے ہر شخص ہپناٹاز ہو سکتا ہے اگر کوئی شخص ایک ہپناٹسٹ سے ہپناٹاز نہیں ہو سکا تو وہ دوسرے ہپناٹسٹ سے ضرور ہپناٹاز ہو جائے گا۔ اگر کوئی معمول ہپناٹسٹ سے اپنی الجھنیں بیان کرتا ہے اور یہ بھی چاہتا ہے کہ وہ دور ہو جائیں تو وہ ایسا معمول اگر ہپناٹسٹ کی ہدایت کا تجزیہ (Analysis) کرنا شروع کر دے تو آپ اسے صاف بتا دیجیے کہ اس صورت میں آپ کا علاج ممکن ہے جبکہ آپ میرے ساتھ پوری طرح تعاون کریں اور جو ہدایت میں دوں ان پر مکمل طور پر عمل درآمد کریں۔

اگر آپ نے میری ہدایات کا تجزیہ کرنا شروع کر دیا تو فقط آپ کا اور میرا وقت ضائع ہوگا آپ ہپناٹزم سے کوئی فائدہ حاصل نہ کر سکیں گے۔ مگر اس کے برعکس اگر آپ میری ہدایات قبول کرتے جائیں گے تو آپ کا علاج اتنی ہی آسانی اور اتنی جلدی ممکن ہوتا جائے گا یہ تو رہا علاج معالجہ کا نقطہ نظر اگر آپ کسی کو پہلی نظر میں ہی ہپناٹاز کرنا چاہیں تو اس کے لیے آنکھوں کی ٹریننگ ضروری ہے آنکھوں کی ٹریننگ سے یکسوئی کی قوت اور ہپناٹزم پاور (Hypnotism power) حاصل کی جاتی ہے۔ اس کے لئے مسلسل مشق اور محنت و وقت کی ضرورت ہے۔

نظر بد بہت مشہور ہے نظر بد کا اگر برا استعمال کیا جاسکتا ہے تو آنکھوں کے ذریعے اس حد تک پاور بھی پیدا کی جاسکتی ہے کہ ادھر آپ نے اپنے معمول کو دیکھا اور ادھر معمول ہپناٹاز ہو گیا اس کا مختصر حال اگلے ابواب میں بیان کیا گیا ہے۔

ہپناٹزم کی حالت انسان میں مندرجہ ذیل فیصدی عناصر سے تقریباً پیدا کی جاتی ہے۔

ہپناٹسٹ کی شخصیت اور ذاتی اثر کی وجہ سے

معمول کی توجہ پذیری

ماحول

ٹھیک طریقے کا استعمال

وہ شخص جو کہ بڑا مارتا ہے کہ وہ ہپناٹاز نہیں ہو سکتا اسے اول دراصل کسی ہپناٹسٹ سے واسطہ نہیں پڑا۔ وگرنہ کوئی بھی عام ہپناٹسٹ یہ دعویٰ ہرگز نہیں کر سکتا کہ وہ اپنے معمول کو اس کی مرضی کے بغیر ہپناٹاز کر گیا یہ دعویٰ بالکل ایسا ہی ہے کہ ایک۔ دانتوں کا ڈاکٹر کہے کہ میں ایسے مریض کا دانت نکال سکتا ہوں جو دانت نکالتے وقت اپنا منہ کھولے۔ دوم۔ وہ خود یہ تسلیم کرتا ہے کہ اس کی خیالی قوت (تخیل) بہت کمزور ہے اور وہ کسی ایک چیز کا خیال نہیں کر سکتا۔ اس کی یکسوئی قوت حد درجہ کم ہے اور وہ کافی بیوقوف ہے۔ اور عقل کی کافی کمی موجود ہے۔ سوم۔ وہ اس حد تک پراگندہ خیالات کا مالک ہے کہ کسی ایک شے کا خیال نہیں کر سکتا اور یکسوئی کی قوت قریب الختم ہے ذہین لوگ جلد ہپناٹزم ہوتے ہیں یہ اس لئے کہ ان کی تخیل کی طاقت بھی از حد طاقتور ہونا ضروری ہے کند ذہن لوگ کم ہی ہپناٹزم ہوتے ہیں جس کی وجہ یکسوئی کی قوت کی کمی ہے۔ وہ ہپناٹاز اگر ہو بھی جائیں تو عموماً ہپناٹزم کی نیند کے ابتدائی مدارج ہی میں رہتے ہیں۔ نیز احمق معمول (Idiot) کو ہپناٹاز ہی نہیں کیا جاسکتا۔

بعض لوگ دوسرے لوگوں کی نسبت جلد ہپناٹاز ہو جاتے ہیں اور جو شخص ایک دفعہ پوری طرح ہپناٹزم کی نیند میں نہ چلا جائے وہ دوسری دفعہ آسانی سے ہپناٹاز ہو جاتا ہے اور ایک معمول کو اگر آپ بڑی کامیابی کے ساتھ ہر دفعہ ہپناٹاز کریں تو اگلی دفعہ وہ اتنی جلدی سے نیند میں چلا جائے گا کہ ادھر آپ نے نیند میں جانے کا اشارہ کیا ادھر معمول سو رہا ہے۔

ہپناٹزم کے مظہر کے بارے میں صحیح نظریہ یہ ہے کہ معمول جب گہری نیند کی حالت میں ہوتا ہے تو بیرونی محرکات اس کے اعضاء حس کو معلوم ہوتے ہیں اور اعضاء حس اس کا اثر بھی قبول کرتا ہے۔ اور اعصاب ان اعضاء حس کے پیغامات کو دماغ تک بھی لے کر جاتے ہیں مگر یہ معمول کے شعور کو بیدار نہیں کریں گے۔ اور معمول ان کو محسوس نہ کر سکے گا گویا بیرونی محرکات کے مقابلہ میں معمول ایسا رد عمل ظاہر کرتا ہے جس کی اس کے شعور کو ہرگز خبر نہیں ہوتی۔

اب معمول کو ہپناٹزم کی نیند سے عموماً آدھ پون گھنٹہ اٹھا دیا جاتا ہے وہ اٹھنے کے بعد ایسا محسوس کرتا ہے جیسا کہ کوئی خواب دیکھا ہے جس طرح خواب میں کچھ حیرت ناک اور خوفناک قسم کے مناظر یاد رہتے ہیں اسی طرح ہپناٹزم کی نیند میں بھی معمول اگر کوئی حیرت ناک واقعہ دیکھے



فریب نظر منفی نظر بندی تو اٹھنے پر اس کا اظہار کر لے گا عموماً نیند کے تین درجے کئے جاتے ہیں۔

(1) ہلکی نیند (2) اوسط نیند (3) گہری نیند

ہلکی اور اوسط درجے کی نیند میں معمول کا شعور کسی حد تک بیدار رہتا ہے مگر گہری نیند میں معمول خیالات کو مکمل طور پر کھول سکتا ہے اور اٹھنے پر اسے یہ بھی یاد نہ رہے گا کہ سوتے ہوئے وہ کیا کیا کام کرتا رہا ہے گویا کہ گہری نیند کی حالت خواب خرامی (Sleep walking) کی سی ہوتی ہے۔ حالت خواب خرامی کے مریض کو جب وہ ٹھپنے کے بعد دوبارہ بستر میں آ کر سو جاتا ہے اور جب صبح اٹھتا ہے تو اسے اپنے گھومنے کے متعلق خبر نہیں ہوتی۔

معمول کی عمر کے متعلق لوگوں میں بہت اختلافات ہیں لوگ کہتے ہیں کہ عموماً اٹھارہ سال سے تیس سال کے عمر کے آدمی بہت اچھے معمول ہوتے ہیں باقی بچوں اور بڑی عمر کے لوگوں کو ہیٹا ناز کرنا مشکل ہے۔ مگر یاد رکھنا چاہیے کہ ایک اچھا ہیٹا ناز عمر کو کوئی وقعت نہیں دیتا۔ اور ہر ایک کو ہیٹا ناز کر سکتا ہے۔ ویسے معمول بچے اور وہ افراد بھی ہو سکتے ہیں جنہوں نے ٹریننگ لی ہو مگر بچوں کو ہیٹا ناز کرنے میں یہ یاد رکھنا چاہیے کہ ان کو زیادہ دیر تک ساکن بیٹھا رہنے سے بہت احتراز کرتے ہیں۔ صبح کام کے لئے دو چیزیں نہایت ضروری ہیں اول کام کرنے کا صحیح علم ہونا اور معلومات کا کافی ہونا تا کہ وہ کام کرتے میں دشواری پیش نہ آئے۔ اور دوم اس معلومات کا صحیح تجربہ ہونا ایک ڈاکٹر جو کہ اپنے اوزاروں کے متعلق تو خوب جانتا ہے کہ یہ نشت کاٹنے کے لئے ہے یہ اوزار اس لئے ہے اور وہ اس لئے لیکن اگر اس کو کبھی آپریشن کرنے کا موقع نہیں ملا تو اس کی معلومات ٹھیک ہونے کا فائدہ نہیں۔

اسی طرح ہیٹا ناز کی اس معلومات کا کوئی صریح فائدہ نہیں جو کہ اس نے کتابیں پمفلٹ اور لٹریچر پڑھ کر حاصل کی ہیں۔ اگر اس نے ہیٹا ناز کا عمل کسی پر نہیں کیا علم پڑھیے اور خوب عمل کیجئے تاکہ مائی کی پرواہ نہ کیجئے یہ ہے ان لوگوں کے (Mottg) جو کہ دنیا میں کامیاب ہوئے۔

بعض لوگ ہیٹا نازم کی نیند کو عام نیند سمجھتے ہیں ان کا ایسا کرنا معلومات کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے ہیٹا نازم کی نیند..... عام نیند سے قطعی مختلف ہے۔ اس کا تجربہ جبکہ آپ خود ہیٹا ناز کرنا سیکھ جائیں گے کر سکتے ہیں۔ تجربہ یہ ہے کہ ہیٹا ناز کئے ہوئے معمول کو جو کہ ہیٹا نازم کی گہری نیند میں

سورہا ہے اس کو کچھ کرنے کا حکم دیجئے۔ وہ ہاتھ بلند کرتا جائے گا اس کے برعکس آپ ایک سوئے ہوئے شخص کو جو کہ اپنے بستر میں عام نیند سورہا ہے کچھ کام کرنے کا بخش دیجئے کچھ بھی اثر نہ ہوگا ہاں البتہ اگر آپ کچھ زور سے بخش دیں گے تو وہ اٹھ جائے گا۔

عام نیند اور ہیٹا نازم کی نیند میں جو ظاہری مشابہت ہے وہ لوگوں کو ہیٹا نازم کی نیند کا مطلب دیتی ہے یعنی کہ آنکھوں کا بند رہنا ہاتھ پاؤں کا ڈھیلا چھوڑ دینا جیسا کہ سوتے وقت کیا جاتا ہے سانسوں کا تیز چیز چلنا جیسا کہ سوتے وقت شخص کی سانس چلتی ہے کچھ ایسے مظاہر ہیں کہ لوگوں کو غلط معلومات پہنچاتے ہیں ہیٹا ناز کو چاہیے کہ کسی کو ہیٹا ناز کرنے سے پہلے لوگوں (شائقین) کو بتا دے کہ ہیٹا نازم کی نیند عام نیند سے قطعی مختلف ہے ہیٹا نازم کی نیند ذہنی یکسوئی کی وجہ سے حاصل ہوتی ہے۔ اور اس میں معمول نہ صرف ہیٹا ناز کی بخوبی آواز سننا رہتا ہے بلکہ گھڑی کی ٹک ٹک جو کہ دوسرے کمرے میں ہو رہی ہے اور عام حالات میں سننا ناممکن ہے اسے بھی بخوبی سننا ہے اور یہی نہیں ہیٹا ناز کی سرگوشیاں بھی صاف سننا ہے اس کی وجہ بھی ایسی ہے کہ اس کا ذہن اس وقت صرف ایک طرف (one pointed) ہوتا ہے۔

تاریخ کے مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ ہیٹا نازم کا فن کافی عرصے سے چلا آ رہا ہے۔ قبائل خالد یہ اسویہ اور ایران کے باشندے ہیٹا نازم کو علاج کے لیے استعمال کرتے تھے یونان میں اکثر طبیب جہاں کہ درد ہوتا تھا وہاں مریض کے عضو کو ہاتھ سے ملتے تھے۔ اور درد رفع ہو جاتا تھا حکیم اعلا میرس پھونک مارتا اور درد رفع ہو جاتا۔ اس کے ساتھ ہی خواب کے ذریعے علاج تشخیص کرتا اس لئے ہیٹا نازم کا فن وحشی اور اجڈ قبائل ہی کے ہاتھ میں رہا انھوں نے اس پر تحقیق کی ضرورت محسوس نہ کی اور اس کو حیل جادو کے تعبیر کرتے رہے مگر ستار حویں صدی کے اختتام پر کچھ لوگوں نے اپنے طور پر اس کی تحقیق کی۔ اور اس کو جادو یا کرامت یا مجرہ سے نکال کر ٹھیک طرح پیش کیا اس کے بعد تحقیق کا دائرہ وسیع تر ہوتا گیا۔

ہیٹا نازم جادوئی علم ہے ہیٹا نازم مکمل جادو ہے اور کچھ معلومات کے حامل یوں کہتے ہیں ہیٹا نازم جادو تو البتہ نہیں مگر مجھ پر ہیٹا نازم نہیں ہو سکتا۔ دراصل یہ معلومات کی کمی کا نتیجہ ہے ہیٹا نازم نہ جادو ہے نہ سفلی علم اور نہ ہی اس کو روحانیت سے کوئی تعلق ہے جو سمجھتا ہے کہ وہ ہیٹا نازم سیکھ کر روحوں سے



ہیپناٹزم کا انسائیکلو پیڈیا

### پاس (Passes):

ہاتھ کی حرکت جس میں معمول میں قوت مقناطیس داخل کی جاتی ہیں اور اس کو سلا دیا جاتا ہے۔

### استراحت (Relaxation):

جسم کے تمام اعضاء کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دینا۔ اس کے بعد ہیپناٹزم کی حالت پیدا کی جاتی ہے۔

...☆☆☆...

رابطہ قائم کر سکتا ہے۔ جیسا کہ جادو سے ہوتا ہے وہ صریحاً غلطی پر ہے مگر آپ بھی کتاب کے سرورق کو دیکھ کر ہیپناٹزم کو جادو پر محمول نہ کیجئے اس ٹائیکل کو مصنوعی لحاظ سے نہیں لیا گیا۔

اس سائنسی دور میں جبکہ اور طریقہ ہائے علاج ناکام ہو جاتے ہیں تو آخر کار ہیپناٹزم کا علم جادو بن کر مریض پر حملہ آور ہوتا ہے اور برسوں کا مریض چند دنوں میں ٹھیک ٹھاک ہو جاتا ہے تو ہیپناٹزم کے علم کو آخر سائنسی جادو کہنا ہی پڑتا ہے۔

ہیپناٹزم کے ذریعے کسی انسان کی شخصیت کو بدلا بھی جاسکتا ہے ہیپناٹزم کی نیند کی حالت میں اس کے ذہن سے مایوسی غم حزن کے تمام خیالات نکال کر اس کی جگہ کامیابی کے سچے بوائے جاتے ہیں اور پھر ہیپناٹزم کا جادو عمل کرتا ہے اور وہ کچھ دنوں میں اپنے آپ میں تبدیلی محسوس کرتا ہے اور آخر معاشرہ تعمیری عنصر (Element Construction) بن کر ابھرتا ہے۔

ہیپناٹزم کے بارے میں ضروری اصطلاحات درج ذیل ہیں۔ ان پر نظر رکھنا ضروری ہے۔  
Hypnotist وہ شخص جو دوسرے شخص کو ہیپناٹائز کر رہا ہے معمول Subject وہ شخص جس کو ہیپناٹائز کیا جا رہا ہے

بھشن (Suggestion) وہ ہدایت جو ہیپناٹسٹ معمول کو دیتا ہے مثلاً تمہاری آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔ تمہیں نیند آ رہی ہے وغیرہ ہیپناکس (Hypnosis) ہیپناٹائز سے پیدا کردہ نیند کو ہیپناکس کہتے ہیں۔

ہیپناک ٹرانس (Hypnotic Trance)، ہیپناٹزم سے پیدا کردہ نیند کی حالت کو ہیپناک ٹرانس بھی کہتے ہیں۔

### بھشن کی اثر پذیری (Suggestibility):

(Suggestibility) بھشن کو قبول کرنے کی صلاحیت کو کہتے ہیں یہ کچھ لوگوں میں بالکل کم اور کچھ لوگوں میں انتہا درجے کی ہوتی ہے۔

### پوسٹ ہیپناک بھشن (Post Hypnatic suggetion):

وہ بھشن جو کہ معمول کو ہیپناٹزم کی نیند میں اس لئے دیئے جاتے ہیں کہ جب ہیپناٹزم کی



مہناطیس (Animal Magnetism) کے انتقال کے باعث نیند طاری کر دیتا ہے۔ مسمریزم کا لفظ مسمر کے باعث وجود میں آیا ہے۔ جو کہ اس کے موجد کو ظاہر کرتا ہے مسمر قوت حیوانی کے انتقال کے باعث اپنے معمول پر نیند طاری کر دیتا ہے اور جس طرح ہیٹائزم کی نیند میں معمول اپنے عامل کی ہر بات سننا اور بحسن پر عمل کرتا ہے بالکل ایسی ہی نیند قوت حیوانی کے انتقال کے باعث بھی وجود میں آتی ہے مسمریزم میں قوت حیوانی کا انتقال کرنے سے معمول پر نیند طاری ہو جاتی ہے۔

مسمر جرنی کے قصبہ میں پیدا ہوا اسے طب سے دلچسپی تھی اس نے طب کی ڈگری لے کر پریکٹس شروع کر دی اس نے اپنے مریضوں پر مہناطیس لے کر عمل کرنا شروع کیا وہ مہناطیس کو مریض کے جسم پر آہستہ آہستہ مارتا جس سے اس کے مریض صحت مند ہونے لگے اکثر کوشفا ہوئی اس عرصے میں اس کی ملاقات ایک اور شخص سے ہوئی جو کہ خود مریضوں کا علاج کرتا تھا مگر وہ مہناطیس کا علاج نہ کرتا تھا بلکہ اسے ہاتھوں کے لمس سے یا ہاتھوں کو مریض کے عضو مافوف پر آہستہ آہستہ ٹھونکتا اور مریض جلد صحت یاب ہو جاتا۔ مسمر نے بھی اس کی تقلید کی اور اسے نمایاں کامیابی ہوئی چنانچہ اس نے یہ نظریہ ایجاد کیا کہ انسان کے اپنے جسم میں خود ایک قوت موجود ہے جس سے ہم بیماریوں کا علاج کر سکتے ہیں۔ اس نے اس قوت کو قوت حیوانی (Animal Magnetism) کا نام دیا۔

اس کے نظریے کے مطابق یہ قوت خود اپنے اوپر اور دوسروں کے اوپر اثر انداز ہوتی ہے بلکہ یہ قوت بے جان چیزوں پر جلد اثر کرتی ہے۔ اس نے اسی نظریے کے مطابق جبکہ مریضوں کی تعداد بہت زیادہ ہونے لگی ایک ٹب بنوایا۔ اور اس کے آس پاس بے شمار سلاخیں لگا دیں اور اپنی قوت مہناطیس کو خیال کے ذریعے ٹب میں خصل کر دیتا اور جو لوگ ان سلاخوں کو پکڑ کر بیٹھ جاتے وہ صحت یاب ہو جاتے۔

مسمر نے تجربات جاری رکھے۔ اور اس کے مریضوں کی تعداد روز بروز بڑھنی شروع ہو گئی مریض خواہ کسی بیماری کے ہوتے مسمر کے پاس آتے اور مسمر قوت مہناطیس کے باعث ان میں بحران کی سی کیفیت پیدا کر کے بیماری سے نجات دلاتا۔ حتیٰ کہ اس نے اندھوں کا علاج نہایت

## ہیٹائزم کی تاریخ اور ارتقاء

تاریخ کا بغور مشاہدہ کیا جائے تو معلوم ہو جائے گا کہ مسمریزم اور ہیٹائزم کی تاریخ کوئی اس زمانے میں ایجاد نہیں ہوئی۔ اس کا استعمال اس زمانہ میں بھی تھا۔ جس کو ہم جاہلیت کا زمانہ کہتے ہیں جاہل اور شائستہ اقوام دونوں مسمریزم کا عمل جانتی تھیں اور اسے اپنی حاجتوں کے رفع کرنے کا زبردست ذریعہ سمجھتی تھیں۔ اقوام خالدیہ قبائل اسویہ اور عبرائی قوم مسمریزم سے علاج کیا کرتی تھیں پہلے جڑی بوٹیوں کے علاج کے ساتھ ساتھ لوگ مسمریزم کے عاملوں سے زیادہ تر رجوع کیا کرتے تھے اس کا پتہ ان کی کتابوں سے چلا ہے ان کی کتابوں میں ایک جگہ یوں لکھا ہے۔

”لقمان ملول ہو کر چلا گیا۔ مجھے یقین ہے کہ وہ میرے پاس آئے گا خداوند کا نام لے گا اور اس جگہ ہاتھ پھیرے گا اور کوڑھ کو دور کر دے گا“

مصر میں بھی مسمریزم کا رواج تھا۔ چنانچہ مورخ سیورس کہتا ہے کہ بعض لوگ مریضوں کو چھونے سے یا پھونک مارنے سے صحت مند کر دیتے تھے۔

حکیم ہو قریطس جو کہ یونان کا مشہور حکیم ہے اس کو خفیہ علاج کہتا ہے اور وہ لکھتا ہے کہ یونان کے اکثر طبیب مریض کے جسم کے اس حصے کو جو کہ درد ہوتا ہے ہاتھوں سے ملتے تھے اور اس سے درد دور ہو جاتا تھا۔

یونان کے ایک عار جو کہ ملونو دیوتا کے نام پر ہے مریض اس عار کے پاس جا کر صحت حاصل کرتے اس طرح روم میں حکیم اسقلاطیرس اپنے ہاتھوں سے مریض کے عضو مافوف کو چھوتا اور پھونک مارتا اور مریض بھلے چنگے ہو جاتے حکیم اسقلاطیرس ہاتھوں سے مریض کو عام طور سے آہستہ آہستہ ٹھونکتا۔ اور مرض کا قلع قمع ہو جاتا۔

مسمریزم ایک ایسے علم کا نام ہے۔ جو کہ اپنے معمول پر مسمرسٹ کی قوت حیوانی (قوت



آسانی سے کیا اور ان کی بیٹائی واپس لوٹ آئی مگر ایسا کرنا مسمر کے لیے زیادہ فائدہ مند ثابت نہ ہوا مسمر کے حاسد بڑھنے شروع ہو گئے۔ ان میں زیادہ تعداد اطباء اور حکماء کی تھی۔ کیونکہ مریض ان سے بھاگ کر مسمر کے پاس پہنچتے تھے۔ انہوں نے مسمر کو جھوٹا ثابت کرنے کی کوشش کی اور بادشاہ وقت سے کہہ کر اسے ملک بدر کر دیا۔ آخر کار سوئزر لینڈ میں راہی ملک عدم ہوا۔

مریض کی طرف لانے والی شے اگر صرف مریض کا تخیل ہی ہو تو یہ مریض کے لئے ہی کیا فائدہ مند ہوگا کہ وہ اپنے تخیل کی وجہ سے ہی صحت حاصل کرے مگر مسمر نے یہ جرم کیا اس نے اس قوت کو قوت حیوانی (Animal Magnetism) کا نام دیا۔ یہ نظریہ آج اس دور میں بالکل صحیح ثابت ہو چکا ہے۔ انسان میں خود مقناطیسیت ہوتی ہے جس کو قوت حیوانی کا نام مسمر نے دیا تھا کیونکہ یہ قوت نہ صرف انسانوں میں بلکہ حیوانات میں بھی پائی جاتی ہے سانپ اپنے شکار کو کھانے سے پہلے اس کو پکڑنے کے لئے آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر گھورتا ہے شیر کی آنکھوں میں زبردست مقناطیسیت ہوتی ہے باز کی نظریں بھی کم مشہور نہیں یاد رہے کہ گھورنا مقناطیس قوت کے انتقال کا اہم ذریعہ ہے آپ بھی اپنے اندر قوت مقناطیس کا تجربہ کر سکتے ہیں اپنے آپ سے تمام خیالات دور کر لیجئے اور سیدھے کھڑے ہو جائیے دونوں بازو بیک وقت شانوں سے آگے سے پیچھے لائیں۔ ایسا پندرہ بیس مرتبہ کیجئے اور ہاتھوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔ آپ کو اپنی انگلیوں کے آخری سروں پر پتلی سی سرسراہٹ محسوس ہوگی بار بار مشق کرنے سے آپ کی یہ سرسراہٹ بہت بڑھ جائے گی۔ یہ کیا ہے یہ وہی مقناطیس ہے جس کا اخراج آپ کے جسم سے ہو رہا ہے یاد رہے ہمارے جسم میں حرارت کا ہونا بہت ضروری ہے حرارت زندگی ہے ہم جو غذا کھاتے ہیں اس سے جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے اور حرارت مقناطیس قوت بجلی ہی کی ایک شکل ہے۔ اور بجلی کو مقناطیس قوت میں بھی تبدیل کیا جاسکتا ہے اور بالکل اسی طرح حرارت کو مقناطیس قوت میں بھی تبدیل کیا جاسکتا ہے یہ بھی سائنس کا عام اصول ہے۔ اپنے ہاتھوں کی انگلیوں کو چھویئے وہ گرم ہوں گی اور یہ سرسراہٹ کیا ہے۔ آپ خود بہتر سمجھ گئے ہوں گے مگر مسمر کے زمانے میں سائنس نے بالکل ترقی نہیں کی تھی۔ لوگ سائنس کے علم سے بالکل بے بہرہ تھے انہوں نے مسمر کے نظریات کو دھوکا قرار دیا۔

صرف مسمر ہی نہیں وہ تمام لوگ ناکام ہوئے جنہوں نے مسمر کے طریق علاج کی پیروی کی ہاں البتہ لوگ ان سے صحت حاصل کرنے اور ان کی بیماریاں دور ہو جاتیں۔

### مسمریزم کے اصول:

مسمریزم میں جو نیند معمول پر طاری ہوتی ہے وہ قوت مقناطیس کے باعث ہوتی ہے اور یہ قوت مقناطیس کا انتقال چار ذریعوں سے ہوتا ہے۔

- 1- نظر بد کے ذریعہ (گھورتا) 2- ہاتھوں کی گردش سے (پاس)
- 3- پھونک مارنے سے یا سانس سے 4- چمک دار شے کو دیکھنے سے
- 5- نظر کے ذریعہ سے

مسمرسٹ کی آنکھوں میں جو کشش اور جاذبیت ہوتی ہے وہ معمول کو چشم زدن میں اپنی طرف متوجہ ہونے پر مجبور کرتی ہے۔ مسمرسٹ کی آنکھوں میں مقناطیسیت انتہا درجے کی ہوتی ہے اس کے لیے ضروری ہے کہ آنکھوں کی ٹریننگ لی جائے۔ آنکھوں کی ٹریننگ کے لئے ضروری ہے کہ یہ مشق ہر روز کی جائے۔

### ہاتھوں کی گردش:

ہاتھوں کو کندھوں کے قریب سے ہلانے سے جب قوت کا اخراج محسوس ہونے لگے تو ہاتھوں کی گردش کا عمل معمول پر کیا جاتا ہے اس کے لئے معمول کو آرام کرسی پر بٹھا کر ہاتھوں کو سر سے پاؤں کی طرف ایسے لایا جاتا ہے جیسے پانی ہلکا چھڑک رہے ہوں۔ ہاتھوں کی گردش تین طرح کی ہوتی ہے۔

- 1- طویل پاس Long passes
- 2- مختصر پاس Short passes
- 3- لمسی اور غیر لمسی پاس Passes without contact

### طویل پاس:

طویل پاس سر سے لے کر پاؤں تک رکھے جاتے ہیں۔



## مختصر پاس:

مختصر پاس سر سے ناف تک کئے جاتے ہیں۔

## لمبی وغیر لمبی پاس:

لمبی پاس جسم یا کپڑوں کو چھوتے ہوئے کئے جاتے ہیں اور غیر لمبی پاس وہ جو کپڑوں یا جسم کو بغیر چھوتے کئے جاتے ہیں۔ ان میں سب سے اچھے پاس ماہرین فن کی نظر میں کسی طویل پاس ہیں۔

## سانس لینے کے لیے:

سانس کا عمل بھی اپنی جگہ بہت ضروری ہے اس کے ذریعے عموماً معمول کو مسریم کی نیند سے جگایا جاتا ہے۔ اس میں تین مرحلے ہیں۔ اول سانس کو اندر کھینچنا، دوم سانس کو سینہ میں بند رکھنا سوم، سانس کو باہر نکالنا۔

## چمکدار شے کو دیکھنے سے:

چمکدار شے کو دیکھنے سے نظر بند کی جاتی ہے اور چمک دار شے پر نظر جماتا ہے۔

مسمر کے بعد اس کے طریق علاج کا دور شروع ہو گیا۔ اور بہت سے ماہرین پیدا ہوئے گئے انہوں نے مسریم کا عمل جاری رکھا ان میں لافونٹین کا ذکر کرنا بہت بہتر ہوگا۔

لافونٹین کے بارے میں مشہور تھا کہ وہ آنکھوں میں زبردست کشش رکھتا ہے اس نے چڑیا گھر کے ایک شیر کو بنجرہ میں سلا دیا۔ اور تماشاائی انگشت بدنداں رہ گئے۔

ڈاکٹر بریڈ اس زمانے میں پریکٹس کرتا تھا اس نے اس خبر کو اڑائی خبر سمجھا اور بہت مذاق اڑایا اس کے ایک دوست نے ازراہ مذاق خود لافونٹین کا تجربہ دیکھنے کو کہا۔ ڈاکٹر بریڈ نے جب لافونٹین کا تجربہ دیکھا تو بہت حیران ہوا۔ پھر اس نے اپنے طور پر مسریم کی تحقیق شروع کر دی۔

موجودہ صورت میں ہپناٹزم سے فائدہ اٹھانے کے لیے معمول کا تخیل ہی اسے صحت کی طرف لاتا ہے۔ اور یہ تخیل کیسے پیدا ہوتا ہے یہ تخیل ہپناٹسٹ کے بھشن سے ہی پیدا ہوتا ہے اگرچہ

مرض کو دور کرنے کی طاقت مریض کے اندر ہی پائی جاتی ہے مگر ہپناٹسٹ اس طاقت کا صحیح استعمال کرنا جانتا ہے وہ مریض کے تخیل کو قابو میں کر کے بھشن پاور (Suggestion power) کے ذریعے اس کی بیماری دور کر دیتا ہے۔

یہ ہدایات خواہ بھشن کے ذریعے ہوں۔ یا حرکات دست کے ذریعے سے مریض رو بصحت ہو جاتا ہے۔ اور اسے صحت مند کرنے اور بحرانی کیفیت پیدا کرنے والی صرف ہپناٹسٹ کی شخصیت ہی ہے۔

پرنگال کے ایک پادری ایبٹ فار یہ سوچا کہ ہپناٹزم سے علاج کیا کرتا اس کا یہ نظریہ تھا کہ ہپناٹسٹ ٹرانس کی وجہ سے کوئی معناتیسی سیال کی کمی یا معناتیسی اثر ہرگز نہیں ہے بلکہ ہپناٹزم کی نیند تو دراصل مریض کے خود سوچنے کی وجہ ہے مریض کا اپنا تخیل اس کو نیند کی طرف لاتا ہے اس نے بے شمار مریضوں کا میاابی سے علاج کیا وہ ہندوستان بھی آیا اور یہاں اپنے تجربات دکھائے اس کے بعد وہ کافی مشرقی ممالک میں بھی گیا اور وہاں اپنے نظریہ کو پھیلا یا بہر حال مریض اس سے بھی اپنی بیماری دور کروانے جاتے اور سو فیصدی کامیاب ہوتے۔ اس نے 1815ء میں پیرس جا کر اپنے کمالات دکھائے اور اپنی قابلیت کا لوہا منوایا وہ مریض کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر زور سے چلاتا کہ سو جاؤ اور مریض سو جاتا۔

1817ء کے بعد ہپناٹزم کے حامل بڑھنے لگے وہ ہپناٹزم سے علاج معالجہ ہی کیا کرتے تھے وہ مریض کے جس حصے کو جو کہ خراب یا گل مڑ چکا ہوتا ہپناٹزم کی نیند میں پہنچا کی اس کا آپریشن کرتے مریض کا چونکہ وہ حصہ بے حس ہو چکا ہوتا اس لیے اسے کوئی تکلیف محسوس نہیں ہوتی اس کو (Anesthesia) کہا جاتا ہے اس زمانے کا ایک مشہور مسمرسٹ ایس ڈل تھا جس نے تھذیر کے ذریعے ہندوستان میں سینکڑوں مریضوں کے آپریشن کئے۔

جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے کہ سوزر لینڈ کا ایک مسمرسٹ جو ہپناٹزم کی ہٹری میں نمایاں مقام رکھتا ہے لافونٹین تھا اس کے متعلق کہا گیا تھا کہ اس نے لندن کے چڑیا گھر میں شیر کو ہپناٹزم کی نیند (Hypnotic Trance) میں پہنچا دیا اور شیر بنجرہ میں سینکڑوں تماشاخیوں کے سامنے سوتا رہا لوگ انگشت بدنداں رہ گئے وہ نہ صرف شیروں کو بنجروں میں سلا دیتا تھا۔ بلکہ اس



کے ہاتھ میں خدا نے زبردست شفا بخشی تھی وہ اپنے مریضوں کو مسمریزم کے عمل کے ذریعے جلد صحت مند کر دیا کرتا تھا۔

ڈاکٹر بریڈ بھی ان دنوں انگلستان کے شہر مانچسٹر میں اپنی پریکٹس کیا کرتا تھا اس نے جب لافونٹین کے کمالات سنے تو اسے صریح دھوکہ پر معمول کیا۔ لیکن جب اس کے بارے میں بہت معلومات حاصل ہوئیں اور لوگ ڈاکٹر بریڈ کے پاس آ کر لافونٹین کے کمالات بیان کرتے تو ڈاکٹر نے خود اس کا مشاہدہ کرنے کی ٹھانی اس کی نیت تھی کہ وہ لافونٹین کا برسر عام مذاق اڑاتے مگر جب جب لافونٹین نے مسمریزم کے ایک تجربہ کا مظاہرہ کیا تو ڈاکٹر متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکا وہ اس سے پہلے مسمریزم کے عمل کو دھوکا اور فریب پر معمول کرتا تھا مگر مظاہرہ دیکھنے کے بعد اس کی نیت بدل گئی اور اس نے خود مسمریزم پر ریسرچ شروع کر دی۔

ہپناٹزم۔ ہپناکس سے نکلا ہے۔ ہپناکس بمعنی نیند سے بنا ہے ڈاکٹر بریڈ نے مسمریزم کی نیند کے لیے ہپناٹزم کا لفظ نکالا۔ مگر جب اس کو محسوس ہوا کہ نیند اور ہپناٹزم دو مختلف اور متضاد باتیں ہیں اور ہپناٹزم کی نیند تخیل کی قوت سے پیدا ہوتی ہے اور تخیل کی طاقت یکسوئی سے مناسبت رکھتی ہے اس نے ہپناٹزم کے لیے دوسرا لفظ تجویز کیا جو کہ زیادہ مشہور نہ ہو سکا ڈاکٹر بریڈ نے دراصل ہپناٹزم کے مظہر کو پہلے سائنٹیفکی (Scientifically) طور چیک کیا۔

ڈاکٹر بریڈ نے اس عمل کو نیند کے مشابہ سمجھا اور ہپناٹزم کا لفظ جو کہ ہپناکس (Hypnos) سے نکلا ہے۔ اس کے لیے تجویز کیا۔ مگر بعد میں جب اس کو معلوم ہوا کہ عام نیند اور ہپناٹزم نیند دو متضاد چیزیں ہیں تو اس نے ہپناٹزم کی جگہ مونو آئیڈازم (Monoideasm) کا نام تجویز کیا اور ڈاکٹر بریڈ آخری دم تک مرگی، فالج، ہسٹریا وغیرہ کا ہپناٹزم سے کامیابی سے علاج کرتا رہا۔

ہپناٹزم کو ذہنی یکسوئی سے زیادہ یکسوئی سے زیادہ نسبت ہے۔ معمول میں جتنی زیادہ یکسوئی کی قوت ہوگی۔ وہ اتنا ہی جلد ہپناٹاز ہوگا یکسوئی کی قوت معمول میں خود پیدا ہوتی ہے ہاں البتہ ہپناٹسٹ کے بھجن بھی اثر انداز ہوتے ہیں مگر نیند میں جانے کی وجہ معمول کا اپنا تخیل ہوتا ہے اگر آپ اپنے معمول کو کہیے کہ آپ کو نیند آرہی ہے۔ آپ کا جسم بھاری ہوتا جا رہا ہے اور معمول آپ کے بھجن پر توجہ دینے کے بجائے اگلے دن کے پروگرام کے بارے میں سوچ رہا ہے تو کیا

آپ توقع کریں گے کہ وہ واقعی سو گیا ہے ہاں البتہ یہ ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کو ہانے لگے اور جھوٹ موٹ نیند ظاہر کرے پھر اس وقت معمول کو نیند کیسے آئے گی جبکہ ہپناٹسٹ کے پاس بھجن کے علاوہ اور کوئی ہتھیار نہیں ہے۔ اور معمول بھجن کو قبول نہیں کرتا۔ آپ کے معمول کو نیند تب تک نہ آئے گی جب تک وہ خود نیند کے بارے میں اپنے خیال کو نہ لگائے۔

ماہرین فن نے کہا ہے کہ ہپناٹزم کی نیند اتنی خوشگوار نہیں ہوتی جتنی کہ مسمریزم کی نیند اگرچہ دونوں ایک ہی نیند کا نام ہے۔ ہپناٹزم کی نیند سے اٹھنے والا ناخوشگوار اور بھاری پن محسوس کرے گا مگر اس کے برعکس مسمریزم کی نیند بہت خوش گوار ہوتی ہے آپ مسمریزم کی نیند میں بھی وہی بھجن دیئے جاسکتے ہیں۔ جو ہپناٹزم کی نیند میں دے سکتے ہیں۔

بریڈ نے اپنی ایک کتاب نیورونیا لوجی (Newypnology) شائع کی جس میں اس نے فالج، جوڑوں کے درد، اعصابی دردوں کا ہپناٹزم کے ذریعہ علاج بیان کیا اور ہپناٹزم سے دور کرنے کے طریقے بیان کیے۔

اس کے بعد ایک اور ہپناٹسٹ نے تجربات سے نظریہ ایجاد کیا کہ ہپناٹزم کا عمل دراصل انہی لوگوں پر ہوتا ہے جو کہ ہسٹریا کے مریض ہوتے ہیں یہ نظریہ کافی عرصہ تک پھیلا رہا مگر موجودہ سائنس اسے اہمیت نہیں دیتی کیونکہ تین عورتوں پر مکمل ہپناٹزم کی بنیاد نہیں لکھی جاسکتی اسے ہم موجودہ زمانے میں بالکل غلط قرار دے سکتے ہیں۔ کیونکہ 90/ نوے فیصدی لوگ ہپناٹاز ہو جاتے ہیں۔

گوکہ ہر دس مریضوں میں نو مریض اور ایک مریض کے بارے میں یہی کہا جاسکتا ہے کہ ہپناٹاز کرنے سے اور ہپناٹزم کا عمل بار بار دہرانے سے اس کو بھی ہپناٹزم کی نیند میں ڈالا جاسکتا ہے گویا کہ تمام مریض ہسٹریا کے ہی ہیں اور ہر ہپناٹاز ہونے والے معمول ہسٹریا کا مریض ہوتا ہے آپ جب تجربات شروع کریں گے تو خود دیکھ لیں کہ آیا جن کو آپ ہپناٹاز کر رہے ہیں وہ جرکات کے نظریہ کے مطابق شاید ہسٹریا کے مریض نہ ہوں کیونکہ ابتدائی تجربات کے دوران آپ دس میں سے تین اشخاص کو باآسانی ہپناٹاز کر لیں گے۔

اس دور کے ہپناٹسٹوں نے تجربات کے بعد بتایا ہے کہ ہسٹریا کے مریضوں کی یہ نسبت عام



### باب نمبر 3:

## انسان کی نفسیات

(Psychology)

ولیم جیمز نفسیات کے متعلق لکھتا ہے نفسیات وہ علم ہے جو کہ شعور اور شعوری اعمال کا مطالعہ کرتا ہے۔

انسان کے عادات تخیلات اور احساسات یعنی کہ انسانی فطرت کو سائنس کی روشنی میں حاصل کیے ہوئے علم کا نام ہے۔ علم نفسیات (Psychology) ہے۔

لوگوں سے احسن طریقے سے پیش آنا ان کی طبائع اور احساسات سے واقف ہونا انسان کا کام نہیں۔ اس کے لیے بہتر دماغ، صحیح علم اور اچھا مشاہدہ ہونا از حد ضروری ہے ہر وہ شخص ماہر نفسیات بن سکتا ہے جو انسان فطرت میں گہری دلچسپی لیتا ہے اور اپنے ملنے والوں کو اچھا جاننے کا دعویٰ کرتا ہے۔

آئیے اب ذرا نفسیات کے موٹے اصولوں کا جائزہ لیں ذہن کی کارکردگی کو ہم تین حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

- 1- شعور (Conscious Mind)
- 2- تحت الشعور (Subconscious Mind)
- 3- لاشعور (Uaconscious Mind)

### شعور:

انسانی دماغ کا وہ حصہ اور انسانی ذہن کا وہ درجہ جس میں حال اور صرف فعل حال کے تجربات ہوں اس کو شعور کا درجہ دیا جاتا ہے۔

معمولوں کو پہنائنا کرنا مشکل ہے۔

لافونشین، حرکات، بریڈ کے تمام کام کا مطالعہ کرنے کے بعد ایک اور ماہر نفسیات فرائیڈ (Freud) نے پہنائزم پر خود تحقیق شروع کر دی۔

فرائیڈ تحلیل نفسی (Psycho Analysis) کے عمل کا موجد ہے اس نے یہ نظریہ ایجاد کیا کہ مریض دراصل اس لیے مریض ہوتا ہے کہ پچھلے تمام گزشتہ تجربات، تلخ یادیں، خوفناک حالات اس نے اپنے لاشعور کے ستوروم میں جمع کی ہوتی ہیں وہ پہنائزم سے اس نتیجہ پر پہنچا کہ پہنائزم کی نیند میں معمول اپنے تمام بھولے ہوئے واقعات یاد کر سکتا ہے چنانچہ فرائیڈ کر دینے سے مریض کا مرض کم ہو جاتا ہے جو پہنائزم کو جذبات کے لیے ایک مسہل کی حیثیت دیتا ہے وہ یہ بھی بیان کرتا ہے کہ اسے پہنائزم کی نیند میں پہنچا کر ماہر پہنائزم اسے ایسے حالات اور واقعات یاد کروانے کی قابلیت رکھتا ہے جو کہ مریض کے مرض کو دور کرنے میں کافی مدد دیتا ہے۔

فرائیڈ کے بعد کافی لوگوں نے تجربات جاری رکھے۔ پٹناٹ اس کو معالجاتی اغراض سے استعمال کرتے کیونکہ پہنائزم کے ذریعہ بے حسی (Anaesthesia) پیدا کی جاسکتی ہے اور مریض کو پہنائزم کی نیند میں بیہوشی کے بخشن دے کر اس کا آپریشن کیا جاسکتا ہے مریض کوئی تکلیف محسوس نہیں کرتا۔

.....☆☆☆.....



بشرطیکہ وہ دن خاص اہمیت کا نہ ہو یا پھر ہم ان واقعات کو بھی یاد کر سکتے ہیں جن کو ہم روزانہ بار بار دہراتے رہے ہوں۔ اس کی مثال یہ دی جاسکتی ہے کہ ایک طالب علم ہر دوسرے تیسرے روز سیر کرنے جاتا ہے وہ یاد کر سکتا ہے کہ وہ کب سیر کو گیا اور کہاں گیا۔

### لاشعور:

لاشعور ہمارے دماغ کا وہ گودام ہے جس میں تمام گزشتہ واقعات تجربات بھولے ہوئے قصبے بھولی ہوئی باتیں بھری ہوتی ہیں اس لحاظ سے لاشعور کی اہمیت واضح ہو جاتی ہے۔ ہم ان گزشتہ واقعات کو جو کہ ہم قطعی بھول چکے ہیں اور اپنے ارادے سے قطعی یاد نہیں کر سکتے لاشعور میں دھکیل چکے ہیں وہ لاشعور کے گودام میں پڑے ہوں گے کیونکہ ہمارا ذہن ان کو یاد کر کے شعور میں نہیں لاسکتا۔

ہم نے اپنے شعوری دماغ کے ذریعہ بہت سی عجیب و غریب اور حیرت انگیز دریافتیں کی ہیں شعور کے سوچنے سے اور شعور کے حرکت میں آنے سے انسانی ذہن چل نکلا ہے۔ الٹرا سونک ویوز (ultra sonic wave) انفراریڈ ویوز (infra Red waves) ہم نے اپنے شعور کو حرکت میں لا کر ہی ان کو معلوم کیا ہے لیکن لاشعوری غدد کا تعلق براہ راست ٹیلی پیٹھی اور ہیٹاٹرم سے ہے۔

لاشعور پھر کس طرح حرکت میں لایا جاسکتا ہے۔ تاکہ ہم اس سے فائدے حاصل کر سکیں لاشعور میں غدد پائے جاتے ہیں جن پر لاشعور کا انحصار ہے۔ لاشعور کی تمام طاقت ان ہی دو غدد میں چھپی ہوتی ہے وہ غدد یہ ہیں۔

1- ہپوٹھیری گینڈیا غددہ بلغیمہ 2- پی نیل گینڈیا غددہ صنوبریہ

اگر ان دونوں غدد کی قوتوں میں مشقوں اور ریاضت کے ذریعے مناسب حد تک اضافہ کر دیں تو حیرت انگیز واقعات اور عجیب و غریب واقعات وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ جن کو یا تو شعوری دماغ قبول ہی نہیں کرتا۔ یا پھر انھیں جادوئی قوتیں سمجھتا ہے۔ حالانکہ اس کی اہلیت وہ خود ہی رکھتا ہے۔

آپ اس وقت راقم کی اس تحریر کو پڑھ رہے ہیں اس وقت آپ کا شعور عمل کر رہا ہے کھانے کے وقت ہم صرف کھانے کی طرف توجہ دیتے ہیں۔ اس وقت ہمارا شعوری دماغ صرف کھانے کی تحریک کی طرف متوجہ ہوتا ہے۔

شعور کو آگے دو حصوں میں منقسم کیا گیا ہے۔

1- مرکزی شعور (Focal Consciousness)

2- ضمنی شعور (Marginal Consciousness)

### مرکزی شعور:

شعور کا وہ حصہ ہے جو کہ صرف اپنے تحریک اصلی کی طرف متوجہ ہوتا ہے کھانے کے وقت آپ صرف حقیقت میں کھانے کی طرف ہی توجہ ہی نہیں دیتے بلکہ آپ ہاتھ دھونے کی ضرورت بھی محسوس کرتے ہیں۔ آپ کے کان پر کھجلی بھی ہوتی ہے آپ پالتو طوطے کی آواز بھی سنتے ہیں مگر آپ کے لیے وہ زیادہ حیثیت نہیں رکھتا آپ کا مقصد صرف اس وقت کھانا ہوتا ہے چنانچہ ضمنی شعور وہ حصہ ذہن ہے جو کہ ادھر ادھر کا دھیان بھی کرتا ہے۔

### تحت الشعور:

یہ ذہن کا وہ حصہ ہے جس میں اپنی نوعیت کے اہم واقعات اور ایسے تجربات جمع ہوتے ہیں جو کہ اپنی خاص اہمیت رکھتے ہیں۔ اور انسانی ذہن ان واقعات کو اپنے ارادے سے یاد کر سکتا ہے عموماً یہ تجربات ایسی باتیں ہوتی ہیں جو کہ ماضی قریب ہی میں پیش آتی ہیں کیونکہ ذہن انسانی ماضی قریب کی باتوں کو یاد کرنے کی اچھی خاصی اہلیت رکھتا ہے یا وہ واقعات ہو سکتے ہیں جو کہ بہت اہم ہوں۔ مثلاً آپ کا میٹرک پاس کرنے کا دن آپ کے حادثے کا دن اپنے کسی عزیز کی موت کا آخری وقت یہ واقعات اس لیے یاد رہتے ہیں کہ وہ سنسنی خیز اور حیرت انگیز ہوتے ہیں اس کے برعکس آپ اپنے بچپن کے واقعات ایک دم کیوں بھول جاتے ہیں جبکہ ایک سال تین سو پینسٹھ دن کا اور آپ کی عمر کے اٹھارہ سال گویا آپ ہزاروں دن گزار چکے ہیں اور ہر دن میں کچھ نہ کچھ کام کرتے رہے مگر ہم ایک دن کے واقعات یاد نہیں کر سکتے۔



### دماغ اصغر (Cereblum):

یہ دماغ اکبر کے پچھلی طرف واقع ہے اس کے دو نصف کرے ہیں یہ گدی کی ہڈی کے جوف میں ہوتا ہے اور اس کا ایک سر ایک ٹل کے ذریعہ دماغ اکبر سے ملا ہوتا ہے اس کی سطح پر آڑھی ترچھی سی لکیریں بنی ہوئی ہیں اس کی جسامت پون انچ سے لے کر سوا انچ تک ہوتی ہے یہ وزن میں بہت کم ہوتا ہے۔ حساب لگایا گیا ہے کہ اس کا وزن دماغ اکبر کے مقابلے میں سات حصے کم ہوتا ہے اور یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ عورتوں کے اس حصے کا وزن بمقابلہ مردوں کے زیادہ ہوتا ہے اس کا کام جسم کی حرکات پر توازن قائم رکھنا ہے۔

اگر کوئی کسی شخص کے اس حصہ میں توازن خراب ہو جائے اور یہ حصہ اپنا کام بخوبی سرانجام نہ دینے لگے تو وہ شخص الٹی سیدھی حرکات کرے گا مثلاً آپ اسے اٹھنے کا بھٹن دیجئے وہ گر پڑے گا اسے سر پر ہاتھ لے جانے کا کہیے وہ ہاتھ تو اوپر لے جائے مگر اندازہ وہ نہیں کر سکے گا اور وہ پہلی کوشش میں بہت ہی مشکل ہے کہ ایسا کرے چنانچہ جسم انسانی سے جو حرکات سرزد ہوتی ہیں ان کو بھی کنٹرول کرتا ہے اٹھنا، بیٹھنا، دوڑنا، پڑھنا ان عوامل کو کنٹرول کرنے کا ذمہ دار دماغ کا یہ حصہ ہی ہے۔

دماغ کا لاشعوری حصہ۔ دماغ اصغر ہی ہے۔ تمام بھیرانی یادیں اور گزرے ہوئے واقعات دماغ کے لاشعوری حصہ دماغ اصغر میں ہی دفن ہوتی ہیں ہم ان تمام واقعات کو اپنے ارادے سے ہرگز یاد نہیں کر سکتے۔ دماغ اصغر اور لاشعور ایک ہی بات ہیں لاشعور کی حقیقتیں صرف اس حصہ دماغ میں چھپی ہوتی ہیں۔

### دماغ اکبر (Cerebrum):

یہ دماغ کا سب سے بڑا حصہ ہے۔ اس کی جسامت کل دماغ کا  $\frac{2}{3}$  ہے۔ اس کے دو حصے ہو جاتے ہیں۔ جس کو دائیں کرہ اور بائیں کرہ کہتے ہیں اس کا دایاں کرہ بائیں طرف کے اعضا کو اور بائیں طرف کے مراکز دائیں طرف کے اعضا کو قابو میں رکھتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ

جب غدہ بلغمیہ اور غدہ صنوبریہ کچھ حرکت میں آتے ہیں تو انسان میں مخفی تو تھیں جائے لگتی ہیں یہ تو تھیں کیا ہیں؟ یہ اشراق (ٹیلی وٹھی) کو جنم دیتی ہیں۔ اشراق اس علم کا نام ہے جس میں ایک ٹیلی وٹھی اپنے معمول کے یا کسی اور شخص سے دور بیٹھے لندن اور نیویارک اور کراچی تک بات چیت کر سکتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسری طاقتیں مثلاً تھارٹ ایڈنگ۔ روحوں سے بات چیت کشف بھی پیدا ہوتی ہیں۔

اب کچھ انسانی دماغ کے بارے میں بھی معلومات حاصل کر لیجئے۔ دراصل انسانی جسم کو کنٹرول کرنے والا حصہ سر میں ہی واقع ہے اگر یہ جواب دے جائے تو انسان اس جگہ پہنچا دیا جاتا ہے جسے عرف عام میں پاگل خانہ کہتے ہیں۔ جسم کی تمام حرکات کا منبع صرف دماغ ہی ہے یہ سر کا چھوٹا سا خانہ جس میں دماغ رہتا ہے۔ اگرچہ وجود کے لحاظ سے کچھ کم ہے مگر انسانی جسم کے صحت مند ہونے کے لیے صحت مند دماغ بھی ہونا ضروری ہے سب سے حیرت انگیز دریافتیں نہ کی گئی ہیں کہ اگر دماغ کے بعض اجزاء کو نکال لیا جائے تو انسان اگرچہ زندہ رہے گا مگر اس کی ذہنی طاقتیں بالکل ختم ہو جائیں گی یہ صورت یاد رکھیے صرف دماغ کے ساتھ ہی پیدا ہوتی ہے۔ اگر دماغ میں خون کا دباؤ اور گردش بھی صحیح رہے تو انسانی دماغ بھی صحیح کام کرتا رہتا ہے مگر کسی میں کمی یا زیادتی ہو جائے۔ تو انسان کے وہ حواس بھی خراب ہو جاتے ہیں۔ انسان کے دماغ کے وزن اور اس کی اونچائیوں کو قلائق دماغ کہتے ہیں۔ یہ جس قدر انسانی ذہن میں بڑھی ہوں گی اتنا ہی انسان عقل مند اور زیرک ہوگا۔ اور یہ جتنی کم ہوں گی اتنا ہی کم عقل اور بے شعور ہوگا۔

### دماغ:

دماغ کے چار حصے ہیں۔

- 1- دماغ اصغر (Cerebelum)
- 2- دماغ اکبر (Cerebrum)
- 3- پل دماغ (Pons)
- 4- میڈولا ابلانگاٹا (Medulla Oblongata) دماغ مستطیل



دماغ مستطیل میں دائیں اعضاء کے اعصاب بائیں طرف اور بائیں اعضاء کے اعصاب دائیں طرف چلے جاتے ہیں یہ حصہ دماغ جوف دماغ کے اگلے اور درمیانی حصوں میں ہوتا ہے اس کی شکل انڈے کی سی ہوتی ہے اور اس کی سطح سامنے کی بہ نسبت پیچھے کی طرف کافی پھیلی ہوئی اور گول سی ہوتی ہے۔

دماغ اکبر کے دونوں نصف کروں کو جو کہ دائیں اور بائیں ٹکڑے کہلائے جاتے ہیں ان کو ایک موٹی سی جھلی نے چاروں طرف سے گھیر رکھا ہے اس کی سطح پر نسبت سے نشیب و فراز ہوتے ہوں جس کو تلاقیق دماغ کہتے ہیں اس مغز کے بیرونی حصے میں خاکستری یا بھوری سی مادے کی تہہ ہوتی ہے اور اس کے اندر سفید رنگ کا مادہ ہوتا ہے اگر دماغ کے حصہ کو باہر نکال دیا جائے تو احساس ارادہ وغیرہ کی قوت ختم ہو جاتی ہے اور انسان بدستور زندہ رہتا ہے وہ معمول کے مطابق سانس لیتا، کھاتا، پیتا، اٹھتا، بیٹھتا ہے مگر حیات شاعرہ کی تمام خوبیاں مفتود ہو جاتی ہیں۔

ماہرین نے تجربات کے بعد یہ کافی باتیں معلوم کی ہیں وہ یہ بھی کہتے ہیں کہ انسان کے اس حصہ ذہن میں جتنے نشیب و فراز اور جتنی گلیاں ہوں گی انسان کی عقل اسی لحاظ سے بڑھتی جائے گی اور یہ جس قدر کم ہوں گی عقل کا پیمانہ کم ہوتا جائے گا احمق اور کم عقل لوگ دماغ میں بہت کم نشیب و فراز رکھتے ہیں اس کے ساتھ ہی یہ بھی اندازہ کیا گیا ہے کہ عام انسانی دماغ میں تقریباً دس ارب سے زیادہ سیل (Cells) موجود ہوتے ہیں۔

دماغ اکبر قوائے دماغی اور ارادہ وغیرہ کا سب سے بڑا منبع ہے یہ بیرونی دنیا سے تاثرات حاصل کرتا ہے اور تمام ارادی حرکات اس کے تحت سرزد ہوتی ہیں کیوں؟ اس لیے کہ اس حصہ دماغ میں تمام اعضاء کی تحریک کے لیے الگ الگ حصے موجود ہیں۔

قوت باصرہ قوت لامہ قوت سامعہ قوت گویائی اور حرکت کے لیے دماغ اکبر کنٹرولنگ سنٹر ہے اور جسم میں توازن پیدا کرنے اور حرکات کا صحیح ہونا دماغ اصغر پر منحصر ہے اگر آپ چاہیں

کہ کسی کو تھپڑ لگا دیں تو اس کی خواہش اور اس کا خیال آپ کے ذہن میں پہلے دماغ اکبر ہی سے آئے گا اور وہ تھپڑ لگانے کے لیے انگلیوں کا اٹھنا ہاتھ کا بڑھنا اور صحیح جگہ پر تھپڑ کے لیے دماغ اصغر کا ٹھیک ہونا ضروری ہے۔

مختصر ادماع اکبر جذبات، شعور ارادے اور حافظے کا مرکز ہے وہ تمام اعضاء علیحدہ علیحدہ پائے جاتے ہیں۔ جو کہ ہاتھوں، بازوؤں ٹانگوں کی حرکات پر قابو رکھتے ہیں اور دماغ اصغر جسم میں مختلف حرکات پر توازن قائم رکھتا ہے۔ دماغ اکبر پر بہت سی سلوٹیں یا نشیب و فراز ہوتے ہیں جن کو اگر باہر نکال کر کاغذ پر پھیلا دیا جائے تو وہ سات سو مربع انچ کے رقبہ پر پھیل سکیں گی یہ ہی تلاقیق دماغ ہیں جس کا انسان کی ذہانت سے تعلق ہے دماغ اکبر دماغ کا شعوری حصہ ہے۔

### پلی دماغ:

تیسرا حصہ دماغ پلی دماغ کہلاتا ہے۔ کیونکہ یہ حصہ دماغ کے باقی حصوں کو آپس میں ملاتا ہے اور پھر آگے حرام مغز کی طرف جاتا ہے۔

یہ پورے کا پورا حصہ غلافوں سے ڈھانپا ہوا ہے اس کے اوپر تین غلاف چڑھے ہوئے ہیں سب سے اوپر والا غلاف بہت موٹا ہوتا ہے یہ کافی سخت بھی ہوتا ہے یہ غلاف کھوپڑی کی ہڈیوں کے اندرونی سطح کو استر کرتا ہے اور اس پردہ کی ایک شاخ دماغ اکبر کے دونوں حصے کے درمیان اور دوسری شاخ دماغ اصغر اور دماغ اکبر کے درمیان ہوتی ہے پہلے غلاف کا نام منشاے صلب اور دوسرے کا غشائے عنکبوتیہ اور تیسرے غلاف کا نام غشائے لین ہے۔

غشائے عنکبوتیہ دوسرا غلاف ہے بہت نرم و نازک ہوتا ہے ایک عجیب بات یہ ہے کہ دماغ کے اوپر والے حصہ پر نہایت ہی پتلا اور بالکل شفاف ہوتا ہے لیکن نیچے آتے ہوئے کافی دبیر اور دھندلا ہوتا جاتا ہے اس کے پیچھے ایک پردہ کے درمیان شفاف سی رطوبت بھری ہوتی ہے جس کا کام یہ ہے کہ انسانی دماغ کو صدمہ سے محفوظ رکھے۔

غشائے لین تیسرا غلاف ہے یہ ام الدماغ یعنی کہ دماغ کی ماں کہلاتا تھا اس کے تمام حصے



اضافہ ہے کہ وہ دماغ رکھتا ہے۔ سوچ سکتا ہے عملی خطوط پر کام کر سکتا ہے اپنے نقصان کو سمجھتا ہے اور فائدہ کے لیے دوڑتا ہے۔

انسان کے ذمہ روز اول سے دو کام تھے۔

## 1- تولید 2- تحفظ حیات

آج آپ کسی میں سے ایک کو اپنا لیجئے۔ مشکل ہوگا بہر حال ہر چیز اعتدال میں ہی بہتر ہے نہ ہی انسان کا حیوانی جذبہ اس حد تک بڑھ جانا چاہیے کہ درندگی کی حدوں کو چھونے لگے اور نہ ہی اس حد کو کہ بھوک سے پیٹ کے لالے پڑ جائیں (E.S.P یعنی کر Extra Sensry) (persepsha) تب ہی پیدا ہوتی ہے جبکہ جبلت کنٹرول میں رہے۔ ٹیلی پیتھی کا علم ویسے ہی نہیں حاصل کیا جاسکتا۔ اس لیے انسان آج اس دور میں جب آسمان کی حدوں کو ہاتھ لگا رہا ہے تو وہ یہ بھی جانتا ہے کہ وہ آئندہ کیا کچھ کر سکتا ہے تولید تا تخلیق اگر انسان تخلیق پر آئے تو ہوا سے باتیں کرتی گاڑیاں جن کی طرح کام کرنے والے اوزار سمندر کی گہرائیوں میں اترنے والی آبدوزیں تیار کر لیتا ہے۔

جبلت جب وجود میں آتی ہے جبکہ خود انسان کی ”میں“ کو ٹھوکر لگے اور آخر کار ضمیر ان سب کو کنٹرول کرتا ہے۔ اس دنیا میں مہذب معاشرہ کے اندر معاشرت، احترام، ادب، تہذیب، شرم و حیا اور اسلام نے جو بھی وضع داری کے اصولوں کو پیدا کیا ہے ضمیر ہی ان کو کنٹرول کرتا ہے انسان کا ضمیر یہ جانتا ہے کہ اچھائی اچھی ہے یا بُرائی ہمارا نفس فوراً یہ شناخت کر لیتا ہے کہ بُرے کاموں کو روکنا چاہیے اور اچھے کام ہونے چاہیں۔

حیوانی جبلت میں تین اجزاء شامل ہیں۔

- 1- Id یعنی کہ جبلت
- 2- Ego یعنی کہ انا
- 3- Super Ego یعنی کہ ضمیر

میں خون کی رگوں کی جال بچھی ہے جس سے دماغ پرورش پاتا ہے۔

پل دماغ دماغ کا سب سے حیرت انگیز اور پُر اسرار حصہ ہے اس کے ریٹے عموماً سفید رنگ کے ہوتے ہیں جو خاکستری مادے کے ساتھ ہی ملے ہوتے ہیں یہ ریٹے کچھ ایسے ہوتے ہیں جو کہ کھڑے ہوتے ہیں اور کچھ آڑھے ترچھے سے دماغ کے اس حصہ کی پُر اسراریت کا ثبوت بھی دیا جاسکتا ہے کہ آج جبکہ انسان چاند پر پہنچ چکا ہے وہ اس حصے کے متعلق مکمل معلومات حاصل نہیں کر سکا خیال ہے کہ کئی پُر اسرار قوتوں کا ماخذ یہی حصہ دماغ ہے۔

## دماغ مستطیل:

دماغ کا چوتھا حصہ دماغ مستطیل ہے۔ یہ دماغ اکبر کے نیچے واقع ہے دماغ اکبر سے ہوتا ہوا اور دماغ اصغر کو چھوتا ہوا نیچے چلا جاتا ہے اور حرام مغز کی بنی بنا تا ہے یہ حصہ دوران خون پر کنٹرول رکھتا ہے۔ حرام مغز کا تعلق ریڑھ کی ہڈی سے ہوتا ہے اور اس کے اکثر حصے ریڑھ کی ہڈی میں چلے جاتے ہیں اور یاد رکھیے۔

”ریڑھ کی ہڈی ہی تمام غفلت قوتوں کا سرچشمہ ہے۔“

آپ دماغ کے اس حصہ کو نہایت ہی اہم محکمہ خیال کریں کیونکہ تمام احکامات جو کہ ہم بولتے ہیں اسی حصہ سے نشر ہوتے ہیں گویا کہ نشر و اشاعت کا محکمہ انسان میں دماغ مستطیل ہے۔

دماغ مستطیل اعصاب اور دماغ کے ہر حصے کے تعلقات کو حرام مغز کی بنی سے جوڑ کر رکھتا ہے تمام اعصابی کام بھی کرتا ہے۔ یہی نہیں بلکہ (Automatic Action) کا ذمہ دار بھی یہی حصہ دماغ ہے۔

بہر حال آپ نے انسانی دماغ کی بناوٹ کے بارے میں اچھا جان لیا ہے یہ معلومات آپ کو اگلے اسباق میں بہت فائدہ دیں گی اگر آپ دماغ کی کارکردگی کو اچھی طرح سمجھ لیں کہ کون سا حصہ دماغ سے باہر سے ہدایات قبول کرتا ہے اور حرکات کسی حصہ دماغ کے کنٹرول میں ہیں تو آپ کو پہنا ٹائز کرنا آسان اور سہل معلوم ہوگا۔

انسان فطری طور پر ایک انسان جانور ہے ایک معاشی جانور مگر فقط اس میں ایک بات کا



گیا۔

جس طرح ایک محدب عدسہ سے شعاعیں گزر جاتی ہیں اور پھر اکٹھی ہو کر ایک جگہ پر پڑتی ہیں تو وہ کپڑا جل اٹھتا ہے۔ انسان کے ذہن سے ہر وقت لہریں نکلتی رہتی ہیں جس انسان کا ذہن زیادہ طاقت ور ہوگا اس کے خیالات کی روطا توڑ ہوگی اور وہ جس چیز کا خیال کرے گا اس کی شبیہ فوراً ہی اس کے آگے گھوم جائے گی تو لیجئے اگر آتش لہریں آئینے سے گزر کر کپڑے کو جلا سکتی ہیں تو دماغ انسان کا اعلیٰ ترین ہتھیار کی طاقتور لہریں بھی خارج ہوں گی اور ان کے لمبے محدب عدسہ کا کام انسان کی آنکھ قرار دے گی وہ خارج ہونے والی لہریں جس چیز پر پڑیں گی اسے ہلا کر رکھ دیں گے۔ خیال کی طاقت دنیا میں بہت مشہور ہے اور خیال کی طاقت کو حاصل کرنے کے لیے خیال کی لہروں کو صرف ایک جگہ چپک کر رہ جانا چاہیے۔

باقی آنکھ تو صرف رالقل کی تالی کا کردار ادا کرتی ہے جس کی طرف دیکھا اسی طرح تیر ستم جلا دیئے۔

انسان عام حالات میں بہت سے واقعات سوچتا رہتا ہے اس کی قوت توجہ منتشر ہوتی ہے کبھی پڑھتے وقت وہ پاؤں کھلاتا ہے اور کبھی کل کے خیالات آرہے ہوتے ہیں اور اوپر سے نیند آ رہی ہوتی ہے اس حالت میں انسان کی قوت خیال کم ہو کر رہ جاتی ہے پڑھنے کے لیے یکسوئی کا ہونا ضروری ہے یعنی خیال کی قوت صرف پڑھنے کی طرف مائل ہو جائے اور منتشر خیالات کا احاطہ نہ کر لے توجہ کسے کہتے ہیں ایک خاص مقام کی طرف اپنے شعور کے کام کرنے کی قوت کو توجہ کے دو حصے ہیں۔ مرکزی توجہ اور ضمنی توجہ۔ مرکزی توجہ کی طرف تو آپ کا ذہن یہ پڑھتے ہوئے پوری طرح متوجہ ہوگا۔ جبکہ ضمنی توجہ وہ توجہ کی قسم ہے جو کہ آپ کے شعور کے حاشیہ پر موجود ہے آپ کے ذہن میں کچھ اور خیالات بھی آرہے ہیں اس کتاب کے پڑھنے کے علاوہ وہ قسم توجہ ضمنی توجہ کہلاتی ہے۔

ہیٹائزیم میں انسان کی اس صلاحیت سے ہم کام لیتے ہیں جس کو (Regression) مراجعت کہتے ہیں یعنی کہ گزشتہ دور میں سے کسی عمر میں جانا لا شعور کا تعلق انسان کے شعور سے نہیں اگر انسان کا شعور لا شعور سے کوئی چیز طلب کرے تو وہ اس کا حکم نہیں مانتا فرائیڈ

1d:

کے ذمے دو کام لگائے گئے ہیں کہ اور تحفظ حیات اول یعنی کہ اپنے جسم کی پرورش اور اپنے لیے کام کرنا۔ سونا۔ اٹھنا بیٹھنا وغیرہ دوم افزائش نسل آپ ان میں کسی قسم کی رکاوٹ ڈال دیجئے۔ اور پھر دیکھیے کس طرح انسان کی جبلت وجود میں آتی ہے۔

Ego:

Ego یعنی کہ میں اور صرف میں ”میرا حق“ میرے زندہ رہنے کا حق میرے جسم کو پرورش کا حق میری قوت میری شخصیت میری قوت گویائی کہ ”اس میں“ کا احساس انسان میں درندگی کی حد تک چھپا ہوا ہے۔

Super Ego ضمیر:

یعنی کہ وہ طاقت جو سب کو کنٹرول کرتی ہے۔ 1d اور Ego دونوں مل جاتے ہیں اور ایسے مہیب دیو کی شکل اختیار کر لیتے ہیں کہ اگر وہ سامنے آ جاتے تو اصلی دیو بھاگ نکلے مگر اچھا ضمیر ان کو کنٹرول میں رکھتا ہے یہ نفس اور انسان کے ضمیر کی لڑائی جاری رہتی ہے تا وقت موت اگرچہ ہم اپنی دنیا میں بڑی کامیابی سے رہتے ہیں اور بہت کامیاب بھی رہتے ہیں اور اگر خدا نخواستہ کسی ناکامی سے دوچار ہونا پڑ جائے اور جبلت میں کے سامنے اپنی جنگ ہار جاتے تو انسان کی شخصیت بہت بُری طرح متاثر ہوتی ہے اور اس کا اثر جسم و روح دونوں پر پڑتا ہے۔

خیال:

بچے بھی جانتے ہیں کہ خیال کی رفتار روشنی اور آواز کی رفتار سے زیادہ تیز ہے وہ اس ضمن میں دنیا کی سب سے تیز رفتار چیز کا لطیفہ بھی بیان کرتے ہیں سوال یہ ہے کہ خیال کہاں سے پیدا ہوتا ہے خیال انسان کے حواس خمسہ سے وجود میں آتا ہے آپ نے کوئی چیز دیکھی ہے وہ شے آپ کو خوبصورت لگتی ہے اور آپ اس میں کھو گئے ہیں۔

خیال کیسے پیدا ہوا ظاہر ہے آنکھوں نے اس دلچسپ منظر کا مشاہدہ کیا اور فوراً اس کا خیال آ



(Freud) کہتا ہے کہ جس طرح شعور کی مشینری صحیح خطوں پر کام کر رہی ہے اسی طرح لاشعور کی مشین (Systematically) کام کرتی ہے وہ کہتا ہے کہ انسان کے گزشتہ واقعات پر اس قدر ناخوشگوار ہوتے ہیں کہ انسان کی زندگی تلخ ہو جاتی ہے اور بُری بات یہ ہے کہ مریض خود بھی نہیں جانتا کہ اُسے کسی وجہ سے مرض ہے حالانکہ اس کا مرض اس کے لاشعور میں چھپا ہوتا ہے ہیپناٹزم کی نیند کی حالت میں صریح بیان کر دیتا ہے اور ماہر نفسیات اس کا مرض ڈھونڈ کر اس کو ختم کر دیتا ہے اور مریض صحت مند ہو جاتا ہے۔

.....☆☆☆.....

## باب نمبر 4:

### قوت ارادی اور ہیپناٹزم

ہم ہمیشہ اپنی ضروریات اور خواہشات کو پورا کرنے میں ہی لگے رہتے ہیں جو کبھی بھی ختم نہیں ہوتیں۔ بلکہ ہمیشہ بڑھتی رہتی ہیں۔ اور ان کا خاتمہ بھی انسان کے ختم ہونے پر ہی ہوتا ہے۔  
بقول شاعر:

ہزاروں خواہشیں ایسی کہ ہر خواہش پر دم نکلے لیکن کبھی آپ نے غور کیا ہے کہ ہماری خواہشات کی بنیادی وجہ کیا ہے دراصل ہمیں پتہ ہی نہیں ہوتا کہ ہم حقیقت میں کیا چاہتے ہیں یہ بالکل اسی طرح ہے جس طرح ایلیو پتھیک طرز علاج میں زیادہ (temperary Symptomatic retref) پر زیادہ زور دیا جاتا ہے یہی حال ہمارا ہے ہم بھی اپنی روز مرہ زندگی میں بیماری کی مخصوص وجوہات جانے بغیر ظاہری علامات رفع کرنے پر زور دیتے ہیں یہاں یہ واضح کرنا ضروری ہے جس طرح دو بار چچی کھانا خراب کر دیتے ہیں اسی طرح خواہشات کا اڑدہا ہماری قوت ارادی کے حق میں ظاہر قاتل ثابت ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم اس بات سے آگاہ نہیں ہوتے کہ ہمارے لئے بہترین چیز یہ راہ کون سی ہے اور ہم اسی پر قناعت کر لیتے ہیں جو ہمیں میسر ہوتا ہے چنانچہ اپنی اصل خواہش کی بجائے متبادل چیز کے لیے اضافہ ہونا ہماری قوت ارادی کو تباہ کر دیتا ہے۔

انسان کے جتنے محدود وسائل ہوں خواہشات بھی اسی تناسب سے زیادہ ہوتی ہیں خواہشات پر قابو پانے کے لیے جس میں اپنے دماغ پر قابو پانا ہوگا جس سے ہماری قوت ارادی مضبوط ہو جائے گی کہاں یہ واضح کرنا ضروری ہے کہ قوت ارادی جامد اور بے لچک نہیں ہوتی کیونکہ لچک کی عدم وجود کی ذاتی انانیت کی دلیل ہوتی ہے جبکہ قوت ارادی لچک دار رو یہ اور افہام تفہیم سے نمونپاتی ہے ایک بے لچک شخصیت ہمیشہ اپنے آپ کو بھی صحیح تصور کریں گی جبکہ مضبوط



قوت ارادی کا حامل شخص دیگر ممکنہ راستوں کا بھی جائزہ لے گا اور پھر مناسب راستے کو اختیار کرے گا انا پسند شخص ہمیشہ اسی بات پر عمل کرے گا جو فوری طور پر اس کا دماغ کہے گا لیکن مضبوط قوت ارادی سے بھرپور شخص غور و فکر کے بعد فیصلہ کرتا ہے تاہم جب ایک بار فیصلہ کر لیتا ہے تو اس پر سختی سے قائم رہتا ہے۔

اس کی مثال اس نوجوان لڑکے سے دی جاسکتی ہے جس نے دیوتاؤں کو خواب میں دیکھنے کی ہمت حاصل کرنے کے لیے چالیس دن تک دریا کو پار کر کے گھنے جنگل میں موجود مندر میں چالیس دن تک دیا جلایا اور چالیسویں دن اسی کی منو کا منہ پوری ہوئی اور دیوتا نے ایک خوفناک شیر کے ہمراہ اس کو درشن دیئے اور اس کی خواہش پوچھی تو لڑکے نے شیر کو دور کرنے کی خواہش ظاہر کی لڑکے کو اپنی غلطی کا اس وقت احساس ہوا جب دیوتا نے اس کی خواہش پوری کر دی اور شیر کے ساتھ خود بھی غائب ہو گیا یہ واقعہ ظاہر کرتا ہے کہ لڑکے نے اپنا مقصد حاصل کرنے کے لیے بھرپور قوت ارادی کا مظاہرہ کیا لیکن جو بھی اس نے محسوس کیا کہ وہ اپنے ہدف کے قریب پہنچ گیا ہے اس کی قوت ارادی جواب دے گئی۔

اس مثال کو بیان کرنے کا مقصد یہ ہے کہ ہینا نزم کا علم سیکھنے والے مبتدی حضرات کے ساتھ کم و بیش ایسا ہی ہوتا ہے بعض لوگ اپنی دانست میں یہ سمجھتے ہیں کہ وہ ہینا نزم میں مہارت تامہ حاصل کر چکے ہیں لیکن جب پہلی کوشش میں دوسروں کے سامنے اپنی مہارت ظاہر کرنے میں ناکام رہتے ہیں تو اس علم کو تنقید کا نشانہ بناتے ہیں اور اس بات کا ادراک کرنے سے قاصر رہتے ہیں کہ علم اپنی جگہ درست ہے۔ جبکہ وہ اپنی کمزوریوں کی وجہ سے اس میں بخوبی مہارت نہ حاصل کر سکے۔

ذیل میں قوت ارادی کو بہتر بنانے کے لیے چند طریقے رقم کیے جا رہے ہیں ہلکی روشنی اور ہلکے میوزک سے آراستہ کمرے میں خود کو بند کرے یہ یقین کر لے کہ اس دوران کسی قسم کی بیرونی مداخلت کا شائبہ نہ ہو اب اپنے کپڑے اتار کر بستر پر لیٹ جائے اپنی جسم کو ریلیکس اور آرام دہ حالت میں لے آئیں اب آپ اپنے آپ کو بچھن دیں کہ آپ کے پاؤں مکمل طور پر آرام کی حالت میں ہیں پاؤں کے بعد اپنی پنڈلیوں اور رانوں پیٹ کمر سے ہوتے ہوئے دل پیچھڑے

اور ہاتھوں کے ساتھ باری باری یہی بچھن دہرائیں اور آخر میں اپنے دماغ کو یہ انڈکشن دیں کہ وہ مکمل آرام سکون اور سکوت کی حالت میں ہے۔ اور وہ ہر طرح کی خواہشات خیالات اور وہموں سے خالی ہے یہ آسن اختیار کر کے آپ چند منٹ میں غنودگی میں چلے جائیں گے یوگا میں اس پوز کو شو آسن یعنی لاش کا آسن کہا جاتا ہے جو اپنے دماغ کو کنٹرول کرنے قوت ارادی کو مضبوط بنانے اور زندگی کی پریشانیوں سے چھٹکارا پانے کے لیے انتہائی اہمیت کی حامل ہے۔

دوسرا طریقہ ان لوگوں کے لیے بطور خاص موثر ہے جو اپنی کسی بد عادت سے نجات حاصل کرنا چاہتے ہیں لیکن قوت ارادی کی کمزوری کی وجہ سے ناکام رہتے ہیں اس کا طریقہ یہ ہے کہ اپنی کسی بُری عادت کو مثلاً سموکنگ ایک کاغذ پر لکھ لیں اور اپنی رائٹنگ ٹیبل یا کسی ایسی جگہ پر رکھ دیں جہاں ہر وقت آپ کی نظر اس پر پڑتی رہے اس کے بعد اپنے آپ کو بچھن دیں کیا آپ کی نفسیاتی قوت اس قدر مضبوط ہے کیا آپ اپنی بری عادت پر کنٹرول کر سکتے ہیں دن میں تین چار مرتبہ یہ عمل دہرائیں جب سگریٹ کی طلب شدت اختیار کر جائے تو اپنی تحریر پر نظر دوہرائیں اور خود کو ہدایت دیں کہ اب آپ سگریٹ کو ہاتھ نہیں لگائیں گے رات کو دن بھر کی مصروفیت کے بعد جب آپ بستر پر سونے کے لیے لیٹیں تو دن بھر کی کارگزاری کا جائزہ لینے کے ساتھ ساتھ اپنی قوت ارادی کی مضبوطی پر غور کریں آپ کو یہ جان کر خوش گوار حیرت ہوگی کہ چند دنوں کے اندر آپ کی سموکنگ کی عادت کم ہوتے ہوئے ختم ہو گئی ہے جو اسی بات کا ثبوت ہے کہ آپ کی قوت ارادی میں بتدریج اضافہ ہو رہا ہے۔

تیسرا طریقہ نہ صرف آپ اپنی قوت ارادی کو مضبوط کریں گے بلکہ آپ کی قوت حافظہ میں معتد بہ اضافہ ہوگا اپنے پاس موجود کتاب میں سے پانچ سطروں کا انتخاب کر کے انھیں با آواز بلند دوہرانے کی بجائے دل ہی دل میں پڑھیں اسٹاپ واچ کو سامنے رکھ کر خود کو تجویز کریں کہ آپ نے لائنوں کو دس منٹ کے اندر اندر زبانی یاد کرنا ہے آپ محسوس کریں گے کہ واقعی آپ نے انھیں دس منٹ کے اندر حفظ کر لیا ہے اس مشق کو جاری رکھتے ہوئے یاد کرنے کے وقت کو بتدریج کم کرتے چلے جائیں مثلاً دس سے آٹھ منٹ آٹھ سے 6 منٹ اور چھ سے چار منٹ وغیرہ اور اس طرح جلد ہی آپ اس مرحلے پر پہنچ جائیں گے کہ آپ مجوزہ پانچ لائنوں کو ایک نظر دیکھ کر ہی یاد کر



لیا کریں گے۔

قوت ارادی کا عنصر ہمارے لیے انتہائی ضروری ہے اور کامیابی حاصل کرنے کے لیے قوت ارادی کا مضبوط اور ٹھوس ہونا ضروری ہے قوت ارادی کو طاقت ور بنانے کے لیے ہیٹناٹزم سے بہتر کوئی طریقہ علاج نہیں ہیٹناٹزم کی نیند میں قوت ارادی کو مضبوط کرنے کے لیے دیئے گئے بحسن دوائی سے زیادہ اثر رکھتے ہیں۔

خود اعتمادی ایک ہیٹناٹ کے لیے ہی صرف ضروری نہیں بلکہ ہم عام زندگی میں سینکڑوں مثالیں ایسی دیکھتے ہیں جن سے ظاہر ہوتا ہے کہ اگر قوت ارادی اور خود اعتمادی کی کمی انسان کے اندر ہو تو وہ انسان عملی زندگی میں پنپنے نہیں پاتا۔ کیونکہ اگر ہم خود اعتمادی کے فقدان کے باعث جو رویہ اختیار کریں گے وہ غیر موثر ہوگا۔ اگر ہیٹناٹ کو یہ اعتماد ہی نہیں ہے کہ وہ اپنے سامنے بیٹھے ہوئے شخص کو ہیٹناٹ کر سکے گا تو اس بد اعتمادی کی وجہ سے ہیٹناٹ کی آواز اور دیگر حرکات جسم سے بے یقینی کا عنصر اس شخص پر ضرور اثر کرے گا اور باوجودیکہ ٹھیک طریقہ استعمال کرنے سے وہ ہیٹناٹ ناز نہ ہو سکے گا۔

ایک ہیٹناٹ کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے آپ میں خود اعتمادی کا عنصر پیدا کرے یاد رکھیے ہیٹناٹ کا کام صرف ہیٹناٹ ناز کرنا ہے تاکہ دوسرے لوگوں کو ظاہر ہو جائے کہ وہ اچھا ہیٹناٹ ہے متاثر ہیٹناٹ نے ہی کرنا ہے اور ہر حال میں متاثر کرنا ہے اس کے لیے کسی بات کا وہ خیال نہیں کرتا اور راقم کے خیال میں ہیٹناٹ کا شروع کا یہ خیال ہی کہ میں آج اپنے معمول کو ہر صورت میں ہیٹناٹ ناز کر کے ہی چھوڑوں گا۔

بہت اہمیت رکھتا ہے وہ معمول پر ایک کامیاب اداکار کا رول ادا کرے گا اور اگر معمول تعاون پر مکمل طور پر آمادہ بھی نہ ہو تو ہیٹناٹ کی اس قوت ارادی کے آگے اسے ہار ماننا پڑے گی ہیٹناٹ اسے ہیٹناٹ ناز کرنے کے لیے ہر ممکن کوشش کرے گا اور کوئی دقیقہ فرد گذاشت نہ جانے دے گا اس کی اداکاری سے خود اعتمادی جھک جھلک کر گرے گی اور یہ بہت ہی مشکل ہے کہ معمول ہیٹناٹ ناز نہ ہو۔

قوت ارادی (Will power) کی پختگی کو کہتے ہیں اور قوت ارادی کسی بات پر محض

بغیر رہنے کا نام نہیں۔ قوت ارادی کا مالک ضدی نہیں ہوتا بلکہ وہ اپنی غلطی کو مان لیتا ہے اور دوسروں کی رائے کی قدر کرتا ہے۔ قوت ارادی سوچ سمجھ کر کسی کام کو کرنے کے فیصلہ کا نام ہے اور جب ایک کام کا فیصلہ کر لیا جائے تو ہر صورت میں اسے اُدھورا نہ چھوڑا جائے۔ ہیٹناٹ کو اپنی شخصیت مضبوط بنانے اور قوت ارادی کو بیدار کرنے کے لیے ایک اچھی تجویز جو کہ ماہرین نے تجویز کی ہے (وہ خود تو جہی) (Auto Suggestion) ہے یعنی کہ ہیٹناٹ ہر صبح اپنے آپ کو یوں ہدایت دے۔

”میری قوت ارادی دن بدن مضبوط ہوتی جا رہی ہے میں جو کام کا ارادہ کرتا ہوں اس کو پہلے سوچتا سمجھتا ہوں اور پھر اس کو کبھی بھی اُدھورا نہیں چھوڑتا مجھ میں مکمل خود اعتمادی بڑھتی جا رہی ہے۔“

ہیٹناٹ کے لیے قوت ارادی اور خود اعتمادی کے عنصر کے علاوہ کچھ اور بھی خاصیتیں ہونی چاہیں مثلاً اس کا لباس خوش نظر ہو اور وہ ایک اچھا خوش پوش ہو اس کی شخصیت لوگوں کے لیے جاذب توجہ ہو ہم عام زندگی میں بھی اپنے لباس پر کافی توجہ دیتے ہیں اور زندگی بغیر رکھ رکھاؤ کے بھی گزر سکتی ہے مگر زندگی میں کامیابی ممکن نہیں۔ اس کے بعد دوسرا درجہ ہیٹناٹ کی خوش گفتاری کا ہے ایک اچھا ہیٹناٹ باتوں ہی باتوں میں اپنے مخاطب کو متاثر کر لیتا ہے۔

ہیٹناٹ کی آواز کا اچھا ہونا بھی اپنی جگہ اہم ہے کھر دردی اور سپاٹ آواز معمول میں مشکل سے ہی نیند پیدا کرے گی مگر اس کے برعکس ملائم اور نرم آواز میں دیئے گئے بحسن بہت اہمیت رکھتے ہیں نرم اور توازن بھرے لہجے میں بول کر معمول کو بہت حد تک متاثر کیا جاسکتا ہے اس کی مثال سمعی ہمع میں کافی حد تک واضح کر دی گئی ہے اس لئے ایک مقبذ ہیٹناٹ کو اپنی زبان شیریں بنانی چاہیے تاکہ اس کے بحسن مکمل طور پر اثر کر سکیں۔

چوتھی بات ایک ہیٹناٹ کے لئے دوران عمل تمام پریشانیوں کا دور ہونا بھی ضروری ہے تاکہ وہ اپنی تمام توجہ صرف اپنے معمول کی طرف لگا سکے وہ کسی قسم کی پریشانی یا ذہنی کمزوری کے بارے میں فکر مند نہیں ہوتے۔

پانچویں بات یہ ہے کہ ایک ہیٹناٹ کو یہ یقین ہونا چاہیے کہ وہ کافی علم رکھتا ہے (اگر اس



نے ہیٹائزیم کے متعلق کافی معلومات حاصل کر رکھی ہوں) وہ اتنے فن کا ماہر ہے یہ یقین ان کے لیے بہت اہمیت رکھتا ہے یہ یقین ان کا کافی لوگوں کو ہیٹائز کرنے کے بعد پیدا ہوتا ہے ایک ماہر ہیٹائٹ اپنی کامیابی کے متعلق فکر مند نہیں ہوتا کیونکہ اس کا یقین اسے بتا رہا ہوتا ہے اپنے فن کے ماہر ہیں اور ناکامی انہیں کچھ نہیں کہہ سکتی۔ آپ بھی اپنے آپ میں یہ یقین پیدا کر لیں یقین اور بھروسے کے ساتھ عمل شروع کیجئے۔ آپ کو میں یقین سے کہہ سکتا ہوں کہ آپ یقیناً کامیاب ہوں گے۔

ہیٹائٹ بمشکل ہی ہیٹائز ہو سکیں گے کیونکہ جب اس پر ہیٹائزیم کا عمل کیا جائے گا تو وہ ہیٹائٹ کے طریق کار کا تجزیہ اور اس کی خامیاں ڈھونڈ لیں گے۔ نتیجتاً ان کی توجہ کسی اور طرف مائل ہو جائے گی اور معمول کی توجہ پر تیزی کی کمی کی وجہ سے وہ ہیٹائز نہ ہو سکیں گے۔

.....☆☆☆.....

## باب نمبر 5:

## ہیٹائزیم ہونے کی وجوہات

ہیٹائزیم کی نیند ”حسی ٹکان“ پیدا کر کے کی جاتی ہے خواہ کوئی ہی خاطر خواہ طریقہ استعمال میں لایا جائے ان سب کا مقصد صرف حسی ٹکان پیدا کرنا ہی ہوتا ہے اس کے لیے موثر اور رواں لہجے میں بحث دے کر حسی مسیج کو پیدا کیا جاتا ہے اور یہ جو اس کی مہیج کو پیدا کرنے کے لیے ہم انسان کی تینوں مندرجہ ذیل حسوں سے کام لیتے ہیں۔

(1) بھری (2) حسی (3) سمی

## بھری مسیج:

انسان کی قوت باصرہ سے ہم کیسے ہیٹائزیم کی نیند پیدا کرتے ہیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ معمول کو ایک ہی نکتہ پر گھورنے کا بحث دیا جاتا ہے۔ یہ نکتہ کافی دیر گھورنے کے بعد اس کو دھندلا سا محسوس ہوگا اور آخر کار اس کی آنکھیں اس کو نہ دیکھ سکیں گی کیونکہ وہ بالکل ہی (indistinct) ہو چکا ہے۔ آئیے اس کو نفسیات کی روشنی میں حل کریں۔ نفسیات کا نکتہ نظریہ ہے کہ ایک ہی عکس کو مسلسل دیکھنے سے نگاہ تھک جاتی ہے اور نظر کی اس ٹکان کی وجہ سے وہ نکتہ (Inidistinct) ہو جاتا ہے۔ ماہرین نفسیات نے لکھا ہے کہ یہ ٹکان آگے بڑھتی ہے اور اس کے سامنے دماغ کی جھلی ہوتی ہے ٹکان دماغ پر اثر انداز ہو کر اس میں بھی تھکان پیدا کر دیتی ہے یہ ٹکان آہستہ آہستہ تمام دماغ میں پھیل جاتی ہے اور انسان کا شعور عملی زندگی سے راستہ کاٹنا شروع کر دیتا ہے۔ نیند طاری ہوتی جاتی ہے یہ کیفیت اور گہری اور کافی گہری ہو جائے گی۔ بشرطیکہ۔

1۔ معمول یکسوئی سے صرف اپنے (Object) کو گھورتا ہے۔



2- معمول پر سکون اور خاموش رہے۔

3- معمول کی توجہ کسی اور طرف نہ ہونے پائے۔

اگر مندرجہ بالا حالتوں میں سے سب مکمل ہوں۔ تو معمول پر بالکل ہی نیند طاری ہو جاتی ہے۔

نظری مکان پیدا کرنے کے اور بھی کئی طریقے ہیں مثلاً معمول کو روشنی کے ہلکے واٹ کے بلب کی طرف دیکھنے کی بجھن دی جائے یا اس کو ہلتے ہوئے شیشے کی طرف نظر جمانے کو کہا جائے اس سے معمول بہت حد تک اثر قبول کر لے گا۔ اور جلد ہی نیند میں چلا جائے گا دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ معمول کو پُر سکون رکھا جائے۔ اس کے لیے کمرہ کا جاذب نظر ہونا۔ آرام کرسی یا کوچ کا آرام وہ ہونا۔ ہیٹائٹ کے بجھن کا صحیح ہونا۔ اور تیسری بات معمول کی توجہ کو قابو میں رکھنے کا ہے اس کا تعلق بھی دوسری شے کے ساتھ ہے۔ اگر معمول کو پُر سکون رکھا جائے گا تو وہ ظاہر ہے کہ اور کسی طرف متوجہ نہ ہوگا۔

### حسی مسج:

آپ اگر طالب علم ہیں تو آپ نے نوٹ کیا ہوگا کہ کلاس میں لیکچر کے دوران اگر لیکچر کا سبق دلچسپ نہیں ہے اور آپ بھی کافی تھکے ہوئے ہیں تو کلاس میں اگرچہ آپ موجود ہوتے ہیں لیکن عملی طور پر کئی دفعہ نیند کی وادی میں بسکتے ہیں لیکچرار کی آواز سن کر تھکاوٹ کیوں پیدا ہو جاتی ہے اور آپ نیند کیوں محسوس کرتے ہیں یہ اس لیے کہ لیکچرار کی متوازن اور مسلسل آواز کے اتار چڑھاؤ اور انداز سے آپ کو حسی مکان محسوس ہونے لگتی ہے یہ بالکل ویسے ہی ہے کہ آپ اپنے گھر کی آرام کرسی پر بیٹھے ریڈیو پر کوئی پروگرام سن رہے ہوں اور آپ نیند محسوس کرنے لگیں۔

پرانے زمانے میں اس طریقہ سے ہیٹائٹز کیا جاتا تھا کہ معمول کی پیشانی کو سہلایا جاتا تھا اور اس کو چھو کر نیند میں ڈال دیا جاتا تھا ہاتھ کو سہلانے سے بھی نیند طاری ہو سکتی ہے آپ نے اکثر یہ دیکھا ہوگا کہ جب حجام بال کاٹتا ہے تو آپ غنودگی طاری ہونے لگتی ہے۔

اس لیے اس امر سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ حسی مسج پیدا کر کے ہم معمول کو نیند میں ڈال سکتے

ہیں۔ لیکن آج کل اس سے کام نہیں لیا جاتا ایسا کرنے سے معمول غلط فہمی میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

ماں کا اپنے بچے کو تھپک تھپک کر سلانا اور جھولے میں بچے کا نیند آنا حسی مکان کا کام کرتا ہے اس حالت میں ماں ایک ہیٹائٹ کا رول ادا کرتی ہے۔ اور بجھن کے لیے لوریاں استعمال کرتی ہے اس طریقے سے بچے پر حسی مکان پیدا ہو جاتی ہے۔ اور وہ تھوڑی دیر بعد نیند کی آغوش میں پہنچ جاتا ہے۔

### سمعی مسج:

سمعی مسج یعنی کہ بول کر ہیٹائزیم کی نیند میں پہنچا دینا۔

سمعی مسج ہیٹائزیم کی نیند پیدا کرنے کا سب سے عام اور آسان طریقہ ہے آپ بہت موثر رواں اور توازن بھرے لہجے میں معمول کو بجھن دیتے ہیں آپ کے لہجے میں توازن اور روانی موجود ہوتی ہے۔ مثلاً ایسے معمول کو یوں بجھن دیتے ہیں۔

اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا۔ بالکل ڈھیلا۔

آپ مکان سی محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

آپ کے پونے پھڑ پھڑا رہے ہیں۔

اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کو نیند آ رہی ہے۔ آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

اس طرح آپ موثر اور توازن بھرے لہجے میں بول کر اپنے معمول میں ہیٹائزیم کی غنودگی پیدا کر لیتے ہیں۔

یہ تین طریقوں سے ہم ہیٹائزیم کی نیند پیدا کرتے ہیں معمول کو آرام کرسی پر بیٹھنے کو کہا جاتا



ہے اور اس کو صرف ایک نکتہ پر گھورنے کا بھجن دیا جاتا ہے اب جب وہ کافی دیر دیکھ چکے اور آنکھوں میں تھکاوٹ کے آثار نمایاں ہوں تو لمسی طریقے کو استعمال میں لایا جاتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ سمعی مہیج بھجن دے کر حس بیدار کردی جاتی ہے معمول تھوڑی دیر میں ہینا نزم کی نیند میں پانچ جاتا ہے۔

ہینا نزم کی حالت میں نیند کے درجے کے مطابق معمول میں مختلف ہینا نزم کے مظاہرے دکھائے جاسکتے ہیں۔ ہینا نزم کی نیند میں معمول اپنی تمام تر ناقابلانہ صلاحیت ہینا نزم کے حوالے کر دیتا ہے اور عموماً فقط وہی کرتا ہے جس کو کرنے کا ہینا نزم بھجن دیتا ہے اگر ہینا نزم کی نیند کے دونوں معمول کو اٹھ کر دروازے کی طرف جانے کا بھجن دیا جائے تو وہ بعینہ ایسا ہی کرتا ہے اس کو اگر نیند کے دوران ہنسنے کا بھجن دیا جائے تو وہ ہنسا شروع کر دے گا۔ مگر ہینا نزم کی نیند سے باہر آنے کے بعد اسے یہ معلوم نہ ہوگا۔ کہ وہ کچھ کام کرتا رہا ہے ہینا نزم کی نیند کا یہ درجہ حاصل کرنا ناممکن تو نہیں کافی مشکل ابتدا میں آپ اپنے معمولوں پر ہلکی سی غنودگی پیدا کریں گے جس کے دوران معمول صرف اپنے جسم اور ذہن کو ڈھیلا چھوڑ دے گا صرف (One pointed) ہوگا اس کی آنکھیں بند ہوں مگر اس کا شعور بیدار ہوگا وہ پوری طرح ہینا نزم کی نیند میں نہ جائے گا یہی حالت ہینا نزم کی نیند کے ہلکی نیند اور اوسط نیند کے درجے کی ہے۔

گہری نیند کی حالت میں آپ اپنے معمول کو بھلا سکتے ہیں کہ وہ کیا کرتا رہا ہے اس کا طریقہ کار یہ ہے کہ جب ہینا نزم کی نیند میں ہو اسے کچھ کام کرنے مثلاً پانی کا گلاس پینے کا بھجن دیجئے۔ اور اسے پینے کے بعد یہ بھجن دیجئے کہ جب تم اٹھو گے تو تمہیں ہرگز یاد نہیں کہ تم نے پانی پیا ہے۔

گہری نیند میں بھول جانے کا مرض بھی معمول کو ہو سکتا ہے اس کو ایک سے پانچ تک گنتی گننے کا بھجن دیجئے اور اسے بعد میں جبکہ وہ گن لے یہ بھجن دیجئے کہ وہ تین کے بعد چار کا ہندسہ بھول جائے گا اور اسے ہرگز یاد نہیں آئے گا۔ وہ گنتی کے دوران چار کا ہندسہ قطعی بھول جائے گا آپ دیکھیں گے۔ کہ وہ گنتی گنتے ہوئے چار کا ہندسہ بھول جاتا ہے اور تین کے بعد پانچ ہی کہتا ہے۔

ہلکی نیند کے دوران معمول کا شعور بیدار رہتا ہے اور معمول پر وہ بھجن جو ہینا نزم دیتا ہے اس پر اپنی مرضی سے عمل کرتا ہے اگر اسے اس نیند کے دوران وہ عمل کرنے کو کہا جائے جو وہ مجمع کے سامنے کرنا نہ محسوس کرتا ہے تو وہ بھجن پر عمل نہیں کر لے گا۔

بعض لوگوں نے ہینا نزم کو انعکاس مشروط سے تشبیہ دی ہے جس کا ثبوت آج تک نہیں مل سکا اور یہ نظریہ غلط ہو گیا ہے۔ انعکاس مشروط کی مثال یہ ہے کہ آپ اپنے مرغ کو کھانا دیتے وقت ایک خاص گھنٹی بجائیں جس کی مسلسل تال ہو تو مرغ ہر مرتبہ گھنٹی دینے پر آ جائے گا اور اس کے منہ میں پانی آ جائے گا۔ لعاب دہن کا پھینکنا مرغ کو کھانا دینے کی وجہ سے ہے مرغ خاص گھنٹی کی آواز سن کر ہر مرتبہ کھانے کا خیال کرتا ہے اور اس طرح لعاب دہن کا ٹکنا ایک انعکاس ٹھہرا۔ مگر ہینا نزم کے بارے میں یہ کیسے کہا جاسکتا ہے مرغ کے لعاب دہن کے نکلنے کے لیے گھنٹی ضروری ہے مگر معمول کو سنانے کے لیے بھجن دینا اور مرغ کے لیے سابقہ تربیت کی گئی ہے جس کی وجہ سے وہ ہر مرتبہ گھنٹی کی آواز سن کر لعاب دہن پھینکتا ہے مگر یہ عام تجربہ ہے کہ معمول کے لیے کوئی سابقہ تربیت ضروری نہیں وہ ہینا نزم کی بھجن کے زیر اثر اکثر پہلی دفعہ ہی ہینا نزم ہو جاتا ہے۔

ہینا نزم کی نیند کے دوران انسان کے حواس کو بہت حد تک متاثر کر سکتے ہیں مثلاً معمول کو چینی کھلا کر یہ بھجن دیا جاسکتا ہے کہ وہ کڑوا نمک کھا رہا ہے۔ وہ فوراً تھوک دے گا معمول کو نیم کے پتے کھلا کر پان کے پتوں کا مزہ لایا جاسکتا ہے۔ معمول کو تیز خوشبو آ سکتی ہے۔ حالانکہ وہاں کسی خوشبودار چیز کا وجود تک نہیں ہوتا اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہینا نزم اپنے معمول میں پانچوں حواس خمسہ میں دھوکہ پیدا کر سکتا ہے۔ اس کو فریب (illusion) کہتے ہیں مگر اس بات کے واقع ہونے کے لیے یہ شرط ضرور ہے کہ وہ گہری نیند میں ہو معمول کو جب اٹھا دیا جاتا ہے وہ ان میں سے اکثر باتیں بھول جاتا ہے جیسا کہ خواب پورا یاد نہیں رہتا مگر ہینا نزم کی نیند کے دوران بھجن دے کر اس کو تمام باتیں یاد بھی رکھوائی جاسکتی ہیں۔

بعض لوگ دوسروں کی نسبت جلد ہینا نزم ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ منفی اور مثبت عناصر کا فرق ہے۔ منفی عناصر کے لوگ جلد متاثر ہو جاتے ہیں اور ہینا نزم کی نیند میں جلد چلے جاتے ہیں جو معمول ایک دفعہ مکمل طور پر ہینا نزم کی نیند میں چلا جائے وہ آئندہ بہت جلد ہینا نزم ہو جاتا ہے اور



اگر اس کو بار بار صحیح اور مکمل ہیٹائز کیا جائے تو پوسٹ ہیٹائزنگ بخشن کے زیر اثر وہ نہایت سرعت کے ساتھ ہیٹائز ہو جاتا ہے۔

### وجوہات:

ہیٹائز ہونے کی وجوہات تین قسم کی عموماً ہو سکتی ہیں۔

- 1- معمول کی توجہ پذیری
- 2- ہیٹائٹ کی شخصیت اور ذاتی اثر
- 3- ماحول اور ٹھیک طریقے کا استعمال

### معمول کی توجہ پذیری:

معمول کی توجہ پذیری ہیٹائز ہونے کے لیے انتہائی ضروری ہے گویا کہ ہیٹائز م اور معمول کی توجہ پذیری لازم و ملزوم ہیں۔ اگر معمول میں خاطر خواہ توجہ پذیری موجود نہیں تو آپ بغیر آنکھوں کی طاقت حاصل کیے اپنے معمول کو ہیٹائز نہیں کر سکتے۔ آپ خواہ لاکھ کوشش کریں معمول کا خیال کسی اور طرف ہے وہ آپ پر توجہ نہیں دے گا اور اگر توجہ دے گا تو وہ توجہ بہت کم ہو گی اور اس قابل نہ ہو گی کہ آپ اسے ہیٹائز کر سکیں۔

معمول میں توجہ پیدا کرنے کے لیے آپ کے پاس دو ہتھیار رہ جاتے ہیں۔

- 1- خود آپ میں یکسوئی کی قوت
- 2- بخشن کا صحیح اور چالاک استعمال

ایک ہوشیار ہیٹائٹ بخشن کا اس حد تک استعمال کرتا ہے کہ اول الذکر سے بے نیاز ہو جاتا ہے بخشن اگر ٹھیک دیئے جائیں اور معمول کی توجہ کو اپنے صحیح مقام پر ہیٹ (Hit) کریں تو کوئی وجہ نہیں کہ وہ ہیٹائز نہ ہو۔ بخشن دینے اور بخشن کا موقع پر استعمال کرنا بخشن کے باب میں اچھی طرح بیان کیا گیا ہے۔

معمول میں توجہ پذیری کاٹھ لینے کے لیے ماہرین نے کچھ تجربات کیے ہیں آپ بھی اپنے معمول کو ہیٹائز کرنے سے پہلے اس میں ٹٹ کے ذریعے امتحان لیجئے کہ آیا اس میں خاطر خواہ اثر پذیری بھی ہے یا نہیں مثلاً ہاتھ باندھنا کاٹھ پیچھے گرنے کاٹھ وغیرہ جو آپ کے ان تجربات میں پورا اترے وہ بلاشبہ اچھا معمول ہوتا ہے اور جلد ہیٹائز ہو جاتا ہے۔

معمول کی قوت تخیل ہیٹائٹ کی قوت ارادی سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے اس کا تجربہ یوں ہو سکتا ہے کہ آپ بے خوابی کے مریض کو خواہ کتنا ہی نیند کا تصور کیوں نہ لائیں مشکل سے ہی اسے نیند آئے گی جب تک وہ خود نیند کا تصور اپنے ذہن میں نہ لائے وہ چیزیں جو قوت تخیل میں اضافہ کا باعث ہوتی ہیں۔ خاموشی اور تنہائی (Loneliness) نہیں۔

جو معمول جتنا ذہین ہوگا اتنی ہی جلدی ہیٹائز ہوگا کند ذہن اور کم عقل لوگ جن کی قوت تخیل بہت کمزور ہو مشکل سے ہیٹائز ہوتے ہیں اگر آپ کو معمول کہے کہ میں ہیٹائز نہیں ہو سکتا تو اسے بتائیے کہ ہیٹائز ہونے کے لیے ضروری نہیں ہے۔ اگر ہیٹائٹ جن کی قوت ارادی کو عام لوگ بھی مانتے ہیں وہ بھی اپنے آپ کو ہیٹائز کر لیتا ہے تو کیا ہیٹائٹ کے خود ہیٹائز ہونے سے اس کی قوت ارادی ٹھکست کھا گئی ہے بلکہ عقل مند اور ذہین لوگ بہت جلد ہیٹائز ہو جاتے ہیں اس لیے کہ ان کی قوت تخیل بڑھتی جاتی ہے۔

### ہیٹائٹ کی شخصیت:

ہیٹائٹ کی شخصیت بھی معمول کو ہیٹائز کرنے سے کچھ کم نہیں یا یہ بھی کہا جاسکتا ہے کہ ایک اچھا ہیٹائٹ اپنے معمول کو جلد ہیٹائز کر سکتا ہے۔ بہ نسبت دوسرے ہیٹائٹ کے اس لیے کہ ہیٹائٹ کی شخصیت کا اثر بہت گہرا ہوتا ہے۔

اگر معمول کو معلوم ہو جائے کہ ہیٹائٹ اسے دوران عمل کوئی نقصان نہ پہنچائے گا تو ہیٹائز کرنے میں بہت آسانیاں پیدا ہو جاتی ہیں معمول کا تعلق براہ راست چونکہ ہیٹائٹ سے قائم ہوتا ہے۔ اس لیے ہیٹائٹ کی شخصیت کا جاذب نظر ہونا از حد ضروری ہے۔

جس طرح معمول میں توجہ پذیری کی کمی اس میں ہیٹائز ہونے کی صلاحیت کم کر دیتی ہے بالکل اسی طرح یا اس سے بڑھ کر ہیٹائٹ کی شخصیت ہیٹائز ہونے کی صلاحیت بڑھا دیتی ہے یہ یاد رکھنا چاہیے کہ عام زندگی میں بھی رکھ رکھاؤ اور بناوٹ کی ضرورت پڑتی ہے۔

ہیٹائٹ کی شخصیت کے لیے احترام اور اعتماد پیدا کرنے کے لیے کچھ باتیں بہت ضروری ہیں۔ مثلاً ہیٹائٹ ماہر خوش پوش اور نہایت اچھا خوش گفتار ہو اور اس امر سے کوئی انکار نہیں کر سکتا



کہ آدمی کی زندگی میں بلا ظاہر رکھ رکھاؤ کے کامیابی حاصل کرنا ممکن نہیں خواہ آپ اس فن کے مولا ہی کیوں نہ ہوں بہر حال آپ کی شخصیت کا لوگوں کے لیے جاذب توجہ ہونا ضروری ہے۔

ہیٹنٹسٹ کا کردار معمول میں بہت اثر پیدا کرتا ہے اگر ہیٹنٹسٹ نہایت یقین سے یہ کہے کہ میں آپ کو ہیٹنٹسٹ کرنے والا ہوں تو معمول اندرونی طور پر اہل جاتا ہے اس لیے ایک اچھے ہیٹنٹسٹ کے لیے قوت اعتمادی کا ہونا نہایت ضروری ہے۔

## کامیاب ہیٹنٹسٹ کی بنیادی خصوصیات

ہیٹنٹزم ایک ایسا فن ہے جو بیک وقت مشکل اور آسان محسوس ہوتا ہے آسان اس لیے کہ اس میں زیادہ ساز و سامان کی ضرورت نہیں ہوتی اور مشکل اس لیے کہ آپ کے اندر صلاحیت ہونی چاہیے کہ آپ جب چاہیں اپنی سوچ کو کسی بھی نقطے پر مرکوز کر سکیں۔ سوچ کو مرکوز کرنے کی صلاحیت ایک اچھے ہیٹنٹسٹ کے لیے اہم قانون ہے۔ یہ اہلیت حاصل کرنے کی صلاحیت اگرچہ سب میں ہوتی ہے لیکن حقیقت میں بہت کم لوگ ایسا کر سکتے ہیں۔

ہیٹنٹزم وہ آرٹ ہے جس کے ذریعے آپ اپنے معمول کے دماغ کو اس طرح کنٹرول کرتے ہیں کہ وہ باقی دنیا سے بالکل الگ تھلگ ہو جاتا ہے بلاشبہ ہیٹنٹزم ایک سادہ سافن ہے لیکن اس کی تکمیل کے لیے چند ایک بنیادی خصوصیات کا ہونا ضروری ہے جو کہ حسب ذیل ہیں۔

- 1- معمول کو سمجھنا
  - 2- قابل بھروسہ
  - 3- خود اعتمادی
  - 4- مقناطیسی آواز
  - 5- صبر و تحمل
- ذیل میں ان کی وضاحت کی جا رہی ہے۔

### 1- معمول کو سمجھنا:

ہیٹنٹزم میں یہ بات بہت اہمیت رکھتی ہے کہ جب آپ اپنے معمول کے شعوری ذہن پر قابو پانا چاہتے ہیں تاکہ اس کا لا شعور کام کر سکے تو آپ کو یہ جاننا پڑے گا کہ آپ کے معمول کا شعوری ذہن دراصل ہے کیا؟ اس بات کا مقصد یہ ہے کہ آپ میں یہ قابلیت ہونی چاہیے کہ آپ معمول کے شعوری ذہن کو جابج کر سکیں اور اس پر بہتر انداز میں کام کر سکیں تب ہی یہ ممکن ہو سکے گا کہ آپ

اپنے معمول پر قابو پا سکیں ایک اچھا ہیٹنٹسٹ جو اپنے معمول کو اچھی طرح جانتا ہو وہی بہتر فیصلہ کر سکتا ہے کہ اسے کونسا طریقہ اختیار کرتا ہے جو اس کے لیے بہتر ہو پھر وہ ہیٹنٹسٹ بننا ناک نیند بھلا کر بہتری پیدا کر سکتا ہے۔

ہیٹنٹزم کا عمل شروع کرنے سے پہلے کوشش کرنی چاہیے کہ آپ معمول کے مزاج کو اچھی طرح جان سکیں کہ وہ ذہنی طور پر کہاں کہاں کمزور ہے تاکہ دوران عمل آپ ان باتوں کو استعمال کر سکیں۔ مقناطیست اور جیمینز وغیرہ تو صرف ہماری مدد کرتی ہیں جبکہ اصل چیز تو معمول خود ہے جیسے آپ نے ہیٹنٹزم کرنا ہے معمول کی دماغی اور جسمانی صلاحیتوں کو جاننا بہت ضروری ہے اور ذہنی طور پر تیار کرنا بھی ہیٹنٹسٹ بننا ناک نیند پیدا کرنے اور آسانی کے ساتھ عمل کے لیے بہت ضروری ہے۔

اگر ہیٹنٹزم کرنے والا یہ چاہتا ہے کہ اس کا معمول ہیٹنٹسٹ ہو جائے تو معمول کا بھی اس پر راضی ہونا ضروری ہے تب یہ عمل کامیاب ہو سکتا ہے۔

معمول کو ہیٹنٹسٹ کرنے سے پہلے آپ کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ معمول پہلے سے کسی بیماری کا شکار تو نہیں وہ اس لیے کہ جب آپ اسے ہیٹنٹسٹ کریں تو وہ ایک حد میں رہ کر کریں خاص طور پر جو کسی دماغی بیماری میں مبتلا رہے ہوں جیسے مرگی یا بلڈ پریشر کے لوگوں کے لیے اگر آپ ان باتوں کا دھیان نہیں رکھیں گے تو معمول کا رد عمل خطرناک ہو سکتا ہے یا پھر اسے دورہ بھی پڑ سکتا ہے جب آپ کسی عورت کو ہیٹنٹسٹ کریں تو کوشش کریں کہ کوئی تیسرا آدمی بھی موجود ہو۔

کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جن کی دماغی صلاحیت بہت کم ہوتی ہے اور جب ہیٹنٹسٹ ان سے سوال جواب کرتا ہے تو وہ صحیح طور پر جواب نہیں دیتے لیکن اس کے برعکس کچھ لوگ بہت ذہین ہوتے ہیں وہ ہیٹنٹسٹ سے تعاون کر کے ان کی بات سمجھتے ہیں اور صحیح جواب دیتے ہیں۔

### 2- قابل بھروسہ:

یہ انسانی فطرت ہے کہ وہ دوسروں کے خیالات کا بہت جلدی اثر لیتے ہیں اور ان کی باتوں پر یقین کر لیتے ہیں اس بات کے پیش نظر معمول کو چاہیے کہ وہ ہیٹنٹسٹ پر اعتماد رکھے اور اس کے احکام کے مطابق چلے ورنہ اعتماد اور یقین کے بغیر معمول کا اچھی تنویٰ نیند میں جانا مشکل ہے۔



ہے۔

## 3۔ مقناطیسی آواز:

دلکش آواز رکھنا کسی سرمایہ سے کم نہیں کیونکہ آواز ہی کے ذریعے آپ کا اپنے معمول کے ساتھ رابطہ استوار ہوتا ہے دلکش اور شیریں آواز کے اثرات کی مثالیں روزمرہ زندگی میں دیکھنے کو عام ملتی ہیں کوئل اور کوا دونوں سیاہ رنگ کے حامل ہونے کے باوجود اپنی آواز کی خصوصیات کی بنا پر پسند اور ناپسند کیے جاتے ہیں کوئل کی میٹھی آواز موسم بہار میں انسان کا دل موہ لیتی ہے جبکہ کوا کی بری کائیں کائیں مع خراشی کا کام کرتی ہے لہذا ثابت ہوا کہ آپ کی آواز آپ کی شخصیت میں چار چاند لگا دیتی ہے اور آپ کے معمول پر خوشگوار اثرات کے ان مٹ نقوش چھوڑتی ہے۔ آپ کا بجیکٹ میٹر تو اپنی جگہ اہم ہوتا ہے لیکن اس سے زیادہ اہمیت آپ کا ادائیگی کا انداز ہے آپ کا بات کرنے کا انداز ایسا ہونا چاہیے کہ آپ کا معمول کے ساتھ با آسانی فوری رابطہ قائم ہو جائے مبتدی حضرات کے لیے مشورہ ہے کہ وہ سب سے پہلے آواز کے اتار چڑھاؤ پر عبور حاصل کریں۔ سنجیدہ پروکار اور حکیمانہ ہدایات معمول پر مفید و موثر اثرات مرتب کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ بات چیت میں مٹھاس، آدمی کا اخلاق، جس طریقہ سے وہ بات کرتا ہے اس کے پیغام کی کافی حد تک تشریح کر دیتا ہے جیسے جس طرح ایک سیاسی لیڈر لاکھوں کے مجمع کو اپنی تقریر کے جادو سے باندھ لیتا ہے ہدایات اور تجویز کے ذریعے معمول میں بھی بلکہ اسی طرح جذبات کو ابھار کر احساسات پر کنٹرول کیا جاسکتا ہے اس کے علاوہ آپ کے لہجے کا اتار چڑھاؤ بھی معمول کو ہینا نزم کرنے میں اہم کردار ادا کرے گا ایسے فقرات جو خوبصورت انداز سے ادا کیے گئے ہوں وہ معمول پر گہرا اثر رقم کرتے ہیں خواہ ان کا مفہوم اتنا زیادہ واضح نہ ہو لہجے کے علاوہ تلفظ کی ادائیگی بھی اس ضمن میں مفید اور موثر ثابت ہوئی ہے اکثر ماہرین کا خیال ہے کہ لہجہ اور تلفظ ایک ہینا نزم کی کامیابی کے ضامن ہوتے ہیں ماہرین نے ایسے تجربات بھی کیے ہیں جہاں پودوں پر آواز کے اثرات کا جائزہ لیا گیا ہے علاوہ ازیں یہ تجربات بہت عام ہیں کہ سریلی موسیقی سنائے جانے پر گائے نے معمول سے زیادہ دودھ دیا لہذا ثابت ہوا کہ ہینا نزم کی آواز معمول پر اثر انداز ہونے

لوگ عموماً ان باتوں پر یقین کر سکتے ہیں جو ان کے ذہن کے مطابق ہوں ہینا نزم کی زبان میں اس کو ایسے کہہ سکتے ہیں اگر کسی خیالات میں کوئی کمی رہ جاتی ہے وہ اپنی کمی دوسروں کے خیالات سے دور کر لیتے ہیں اس طرح اگر بغیر جائزہ لیتے وہ اس پر اعتماد کر لیتے ہیں تو اس کو اعتقاد کہتے ہیں اس طرح جب ہم دنیا میں آتے ہیں تو ہم دوسروں کی باتوں کو سمجھتے ہیں اور ان کی باتوں کا اثر لینا یا ان پر اثر انداز ہونا ہی ہماری قسمت ہے۔ دنیا میں رہنا ایک طرح سے مسلسل حواس کا امتحان ہے نفسیاتی طریقے عموماً کبھی جلد اثر انداز ہوتے ہیں کبھی وہ دیر سے اثر انداز ہوتے ہیں خاص طور پر اگر انسان اس کی امید کرے اور پہلے سے ہی اسے قبول کرنے کے لیے ذہنی طور پر تیار ہو تو ان امیدوں کا جذباتی اثر لازمی ہوتا ہے۔

انسان وہ بنتا ہے جس کی وہ سوچ رکھتا ہے اور امید کرتا ہے مثال کے طور پر بے خوابی مریض اکثر اوقات خالی کیپول کھلانے سے ہی صحت مند ہو جاتا ہے کیونکہ جب وہ دوائی کھاتا ہے تو اس سوچ کے تحت کہ وہ دوائی کھائے گا تو نیند آ جائے گی اسے سچ سچ نیند آ جائے گی تو آپ اسے یقین کی پختگی کہہ دیں گے اس لیے مثل مشہور ہے ہیر کامل کہ یقین کامل

ہینا نزم میں خود کار تجویز کا طریقہ بہت موثر ہے۔ بہت سے لوگ ایسے ہیں جنہیں نیند نہیں آتی لیکن ان کے اندر منفی خیالات اور سوچ کہ انہیں نیند نہیں آئے گی نیند نہیں آنے دیتی کچھ ایسے واقعات بھی ہوئے ہیں کہ مریض کو آپریشن سے پہلے محسوس ہونے لگتے ہیں کہ ان کے جسم کو کاٹا جا رہا ہے اور اسے درد محسوس ہونا شروع ہو جاتی ہے یہ اس وجہ سے ہوتا ہے کہ ان کا دماغ ہونے والے آپریشن کے متعلق اور اس کے بعد ہونے والی درد کے بارے میں بہت زیادہ سوچنے اور محسوس کرنے لگا ہے ایک مریض کو بہت آسانی سے ٹھیک کیا جاسکتا ہے اگر اس کو پہلے سے ہی یقین دلا دیں کہ وہ ٹھیک ہو جائے گا تو وہ ویسا ہی ہو جائے گا ایک ہینا نزم میں یہ صلاحیت ہونی چاہیے کہ وہ اپنے معمول میں اعتماد پیدا کر سکے مریض کا ہی اعتماد اس کے تخیل کے ساتھ مل کر اس میں حقیقت کا رنگ بھر دیتے ہیں۔

حالانکہ دراصل وہ اس کے تخیل کی کار فرمائی ہوتی ہے یہ طریقہ ہینا نزم کی نیند میں محدود معاون ثابت ہوتے ہیں۔ اور آپ کی ہدایات کو قبول کرنے کے لیے دماغی طور پر مستعد ہو جاتا



کا ایک موثر اور اہم ذریعہ ہے لہذا پنٹاٹرم سیکھے والوں کو اس طرف بھرپور توجہ مرکوز کرنی چاہیے۔

#### 4۔ خود اعتمادی:

ایک کامیاب پنٹاٹ کو خود اعتمادی کی صلاحیت سے بھرپور ہونا چاہیے تاکہ وہ معمول کے سامنے خود کو مکمل طور پر اعتماد ظاہر کر سکے پنٹاٹ کو اس بات پر خاطر خواہ توجہ دینی چاہیے کہ اس کی صلاحیت پر شک و شبہ معمول کے ساتھ ساتھ اس کو اپنی توجہ کو بھی ہٹانے کا باعث ہوگا اپنی خود اعتمادی کو بروئے کار لاتے ہوئے آپ معمول پر اس انداز میں کنٹرول حاصل کریں کہ معمول کو آپ کی کسی شخصی خامی کی طرف توجہ دینے کا موقع نہ ملے اس موقع پر ہلکا ہلکا میوزک بھی لگایا جاسکتا ہے مزید برآں اپنے معمول کی دلچسپی کے حامل موضوعات پر گفتگو کرنے کی کوشش کرے تاکہ پنٹاٹرم کے لیے مناسب ماحول پیدا ہو سکے اگر ایک شخص ایک بار پنٹاٹرم ہو گیا تو اگلی بار وہ زیادہ آسانی کے ساتھ پنٹاٹرم ہو جائے گا۔

#### 5۔ صبر و تحمل:

صبر و تحمل ایک کامیاب پنٹاٹ کا بہترین ہتھیار ہے آپ میں یہ صلاحیت ہونی چاہیے کہ تحمل اور برداشت کے ساتھ درست وقت کا انتظار کریں تاکہ جب لوہا گرم ہو تو چوٹ لگا کر مطلوبہ نتائج حاصل کیے جاسکیں آپ میں یہ اہلیت ہونی چاہیے کہ ناکامی کے باوجود مسلسل کوشش جاری رکھے کیونکہ پنٹاٹرم میں یہ بات بہت اہمیت کی حامل ہے کہ آپ نے اپنی کوشش کس حد تک جاری رکھی ہے اس ضمن میں کنگ بروس آف سکاٹ لینڈ کی مثال دی جاسکتی ہے جس نے ایک جھوٹی کی پیہم کوششوں کو دیکھ کر سب سیکھا۔ اور مایوسی کے خیالات کو ترک کر کے دشمن پر فتح پائی سلطان محمود غزنوی کی مثال بھی قابل غور ہے جس نے سترھویں حملے میں سومنات مندر پر کامیاب حملہ کیا کئی معمول بھٹن کے دوران مزاحمت کرتے ہیں اور پنٹاٹرم ہونے کے خلاف رد عمل کا مظاہرہ کرتے ہیں پنٹاٹ اگر صبر کی صلاحیت سے مالا مال ہوگا تو معمول کی مزاحمت کو ناکام بنانے کی کوشش کرے گا اور کوشش اس وقت تک جاری رکھے گا جب تک اپنا مطلوبہ ہدف حاصل نہیں کر لیتا عامل کو چاہیے کہ وہ اپنی خود اعتمادی قوت ارادی اور عمدہ تخیل کو بروئے کار لا کر معمول کے دماغ پر قابو

پائے اگر پنٹاٹ لگن اور خلوص کے ساتھ اپنے کام کی طرف متوجہ نہیں ہوگا تو نہ صرف معمول کی نظروں میں شرمندہ ہوگا بلکہ اس کا اپنا اعتماد بھی مجروح ہوگا اگر آپ پہلی کوشش میں کامیاب نہیں ہو پاتے تو دل چھوٹا نہ کریں بلکہ ارتکاز توجہ کے ساتھ پورا یقین رکھتے ہوئے دوبارہ کوشش کریں (practice makes a man perfect) کے انگریزی محاورے کے مصداق آپ جتنی کوشش کریں گے اتنا ہی زیادہ ماہر بنتے چلے جائیں گے۔

پنٹاٹرم کے حوالے سے پہلی کوشش میں کامیاب ہونا کافی مشکل ہے حتیٰ کہ بہت مصروف پنٹاٹ حضرات کو بھی پہلی کوشش میں ناکامی کا منہ دیکھنا پڑا اس لیے مسلسل کوشش جاری رکھے۔





## باب نمبر 6:

## معمول کی اثر پذیری

معمول میں پہلے اثر پذیری کاٹھ لینا ضروری ہے اور نہ ہی اتنا ضروری ہے کہ آپ اس ٹھٹ کے بغیر معمول کو ہیٹاٹا نہ ہی نہ کر سکیں گے۔ بلکہ اس ٹھٹ سے یہ دیکھنا مقصود ہے کہ معمول میں خاطر خواہ اثر پذیری موجود بھی ہے یا نہیں۔ مگر کئی ہیٹاٹاٹ ٹھٹ وغیرہ کا استعمال اچھا نہیں سمجھتے وہ کہتے ہیں کہ اگر معمول ٹھٹ میں ناکام ہو جائے تو اس کے دل میں یہ بات بیٹھ جاتی ہے کہ وہ ہیٹاٹاٹ نہ ہو سکے گا۔ لہذا اس خیال کے تحت اس کو ہیٹاٹاٹ کرنے میں بہت دشواری پیش آتی ہے۔

ٹھٹ وغیرہ کا استعمال علاج معالجہ کے لیے ہیٹاٹاٹ کرنے کے لیے بہتر رہتا ہے اگر تفریح طبع کے لئے کسی کو ہیٹاٹاٹ کرنا چاہیں تو آپ بے شک اس کا استعمال نہ کریں یہ تمام ٹھٹ انسان کے تخیل سے تعلق رکھتے ہیں یاد رکھیے۔

”جو جتنا صاحب تخیل ہوگا اتنا ہی جلد ہیٹاٹاٹ ہوگا“

مزید ان ٹھٹوں سے یہ پتہ بھی چلایا جاسکتا ہے کہ معمول نیند کسی درجہ تک جاسکے گا ان ٹھٹوں کے استعمال کرنے والے ہیٹاٹاٹ کو چاہیے کہ اپنے معمول کو ہیٹاٹاٹ کرنے سے پہلے بتادے۔

”اپنا تخیل پوری طرح کام میں لائیے۔ جو میں کہوں اس پر حرف بحرف عمل کیجئے یقین کریں آپ ضرور ہیٹاٹاٹ ہو سکیں گے۔“

معمول میں اثر پذیری معلوم کرنے کے لیے ماہرین نے بے شمار ٹھٹ رکھے ہیں مگر راقم الحروف نے اپنی استعداد کے مطابق ان کو گروپ لگا کر درجہ بندی کر دی ہے جو شخص پہلے گروپ میں سے کامیاب ہوگا وہ دوسرے درجے میں بھی کامیاب ہو سکے گا اور جو پہلے گروپ کے تجربہ ہی سے ناکامی لے لے اس کو تخیل کے بحسن دیجئے اور بتائیے کہ اس کا تخیل اس تجربے میں بہت ضروری ہے۔ جو ہدایات اس کو ملیں ان پر پوری طرح عمل کرے۔

## گروپ اے (ڈاکٹر سیج کاٹھ):

1- ہاتھ باندھنے کا تجربہ

## گروپ بی:

2- پیچھے گرنے کا تجربہ 3- پکوں کے جڑ جانے کا تجربہ

## گروپ سی:

4- انگلی کی حدت کا تجربہ

## ڈاکٹر سیج کاٹھ

## A-1:

ڈاکٹر سیج (Dr. Sage) ایک بہت بڑے ہیٹاٹاٹ تھے انہوں نے نیویارک انسٹی ٹیوٹ سائنس کی بنیاد رکھی وہاں کافی عرصہ تک ہیٹاٹاٹ پڑھاتے رہے ڈاکٹر سیج نے سب سے زیادہ زور جسم کے تمام عضلات کو ڈھیلا کرنے پر دیا تھا ان کا نظریہ تھا کہ انسان جتنے آرام اور سکون سے ہوگا وہ اتنی ہی جلدی بحسن قبول کر لے گا۔

ان کا طریقہ کار یہ ہے۔

معمول کو آرام کرسی پر بیٹھا دیجئے۔

اس کو تمام خیالات ذہن سے نکالنے کی ہدایت کی جائے اور ساتھ ہی اپنے تمام جسم کو ڈھیلا چھوڑنے کا بحسن دیا جائے۔

اپنے جسم اور ذہن کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

ڈھیلا۔

جسم کے تمام حصوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اپنا بایاں ہاتھ اٹھائیے اور ہتھیلی نیچے کی جانب کر لیجئے۔



ہاتھ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

دائیں ہاتھ کی شہادت کی انگلی کو بائیں ہاتھ کی پتیلی پر رکھ دیجئے۔

اپنا تمام جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اپنا کندھا بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

بالکل ڈھیلا۔

آپ کا کندھا اور کہنی بالکل ڈھیلا ہوں۔

آپ کا ہاتھ کندھے سے لٹک رہا ہے۔

اب میں تین گنوں گا.....

جب تین تک پہنچوں گا تو آپ انگلی نیچے سے ہٹالیں۔

ایک..... دو..... تین۔

اب اگر معمول کے انگلی ہٹانے، پر اس کا بایاں ہاتھ کسی بے جان شے کی طرح نیچے گر جائے

تو.....

آپ کا معمول اس ٹٹ میں کامیاب ہو گیا ہے اسے اگلے ٹٹ کے لیے تیار کیجئے۔

## ہاتھ باندھنے کا تجربہ

:B-1

ہاتھ باندھنے کا تجربہ سٹیج شو میں بہت اہمیت رکھتا ہے کیونکہ اس کے ذریعے ہناٹ

تماشاہیوں کو انگشت بدندان کر دیتے ہیں۔

اس کا طریقہ کار یہ ہے۔

معمول کو ہدایت دیجئے کہ سیدھا میرے سامنے کھڑا ہو جائے۔ اور ہدایات دیتے جائے

کہ اپنے بازو سیدھے کر لیجئے۔

دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسرے میں ڈالے۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

میری آنکھوں میں دیکھتے رہے۔

میری آنکھوں میں گھورتے رہے۔

جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

انگلیوں کو زور سے دبا دیئے۔

دونوں ہاتھوں کو مضبوطی کے ساتھ آپس میں جوڑ کر رکھیے۔

انگلیوں کو آپس میں زور سے دبا دیئے۔

زور..... اور زور سے..... اور اتنا زور سے دبا دیئے کہ یہ

اب کھل نہ سکیں۔

آپ کی انگلیاں آپس میں جکڑتی جا رہی ہیں۔

انگلیوں کی طرف دھیان رکھیے۔

آپ کی انگلیاں آپس میں مل چکی ہیں۔

آپ محسوس کر رہے ہیں کہ دونوں ہاتھ کس قدر بند ہو چکے ہیں۔

آپ کی انگلیاں آپس میں جکڑ گئی ہیں۔

جکڑ گئی ہیں..... بالکل بند ہو گئی ہیں۔

اب یہ تب تک نہ کھلیں گے جب تک میں خود ان کو کھولنے کے لیے نہ کہوں۔

اس کے ساتھ ہی اپنے دونوں ہاتھ جو کہ معمول کے ہاتھوں کے ساتھ لگا رکھے تھے ہٹانا

شروع کیجئے۔

جیسے جیسے میں ہاتھ ہٹانا شروع کروں گا۔

آپ ہاتھ اور جکڑتے محسوس کریں گے۔

حتیٰ کہ وہ آپس میں بالکل جڑ جائیں گے۔

لیجئے..... آپ کے ہاتھ آپس میں بالکل جکڑ گئے ہیں۔

آپ اس کی سختی کو محسوس کر رہے ہیں۔

آپ الگ کرنے کی کوشش بھی کریں گے..... تو الگ نہ کر سکیں گے۔



جتنی زیادہ کوشش کریں گے ہاتھ اتنا ہی زیادہ مضبوط ہوتے جائیں گے۔  
اگر معمول کے ہاتھ اس تجربہ میں نہ کھلیں تو کچھ دیر بعد اس کو اس کے کھولنے کا بخشن دے  
دیتے۔

میں آپ کے ہاتھ پر جب اپنا ہاتھ رکھوں گا آپ اپنے نرم ہاتھ محسوس کریں گے اور جب  
تین تک گنوں گا تو ہاتھ بالکل اصلی حالت میں خود بخود علیحدہ ہو جائیں گے۔  
اس کے بعد کتنی گنتی ہوئے اس کے ہاتھ کھول دیتے۔

## پیچھے کرنے کا تجربہ

:B-2

ہینا شٹ پیچھے کرنے کا تجربہ بھی سٹیج شو میں عموماً دکھاتے ہیں۔

اس کا طریق کار یہ ہے۔

معمول کو سیدھا کھڑے ہونے کا بخشن دیتے۔ اس کو اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دینے کی ہدایت  
کیجئے اور بخشن شروع کر دیتے۔

اپنے دونوں پیروں کو برابر کر لیجئے۔

میری آنکھوں میں گھورتے رہیے۔

سر سیدھا رکھیے۔

دونوں ہاتھ نیچے گرا لیجئے۔

آنکھیں اگر چاہیں تو بند کر لیجئے۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیتے۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیتے۔

بالکل ڈھیلا۔

میں ابھی آپ کو کہوں گا کہ آپ پیچھے گر رہے ہیں۔

آپ یوں محسوس کریں کہ واقعی آپ پیچھے گر رہے ہیں۔

یوں محسوس کیجئے کہ..... آپ پیچھے گر رہے ہیں۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیتے۔

میں ابھی آپ کو کہنے والا ہوں کہ آپ پیچھے گر رہے ہیں۔

آپ نہیں گریں گے۔

میں آپ کو سنبھال لوں گا۔

اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیتے۔

آپ پیچھے کرنے والے ہیں آپ کرنے والے ہیں۔

آپ پیچھے گر رہے ہیں۔

معمول اگر نہ گرے تو اس کے بعد معمول کے سر سے اپنا پایاں ہاتھ علیحدہ کر لیجئے اور ہدایات  
دیتے۔

میں ہاتھ ہٹا رہا ہوں۔

جیسے ہی اپنا ہاتھ ہٹاؤں گا۔

آپ نیچے گر جائیں گے۔

لیجئے۔

اگر ہاتھ ہٹانے پر معمول پیچھے کرنے لگے تو وہ اس شٹ میں کامیاب ہوگا۔

## پلکوں کے جڑ جانے کا تجربہ

:B-3

یہ تجربہ بھی کافی مشہور ہے۔ اور اکثر کامیاب رہتا ہے مگر گروپ بی کے تمام تجربات کے

لیے ان افراد کا انتخاب کرنا چاہیے جو گروپ اے میں کامیاب رہیں۔

اس تجربہ کا طریق کار یہ ہے کہ معمول کو آرام کرسی پر بیٹھنے کو کہا جائے اور یہ ہدایات دیتے۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیتے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔



آپ کی آنکھیں بالکل بند ہو چکی ہیں۔

جتنا آپ کھولنے کی کوشش کریں گے اتنا ہی اور چپکتی جائیں گی۔

(اس کے بعد تحکمانہ لہجے میں) آپ انہیں ہرگز نہیں کھول سکتے۔

(نرم آواز میں) آپ چاہیں تو کوشش کر کے دیکھ لیں۔

(تحکمانہ لہجے میں) آپ آنکھیں نہیں کھول سکتے جب تک میں نہ کہوں۔

اس کے بعد اگر آنکھیں کھلوانا چاہیں تو آنکھوں کے نرم ہونے کا بخشن دیجئے اور گنتی گن کر آنکھیں کھلوا دیجئے۔

## انگلی کی حدت کا تجربہ

1۔ یہ تجربہ انسان کے حواس پر اس کے تخیل کے اثر سے تعلق رکھتا ہے جو افراد پہلے دونوں گرد پوں

کے تجربات میں کامیاب رہیں وہ عموماً اس تجربہ میں بھی کامیاب رہتے ہیں۔

اس کا طریقہ کار یہ ہے۔

معمول کو آرام کرسی پر دراز نہ ہونے کی ہدایات کیجئے اور بخشن دینے شروع کر دیں۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اپنے کان صرف میرے الفاظ کی طرف لگا دیجئے۔

جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

بالکل ڈھیلا۔

میں ابھی آپ کو یہ سوچنے کے لیے کہوں گا کہ۔

میری یہ انگلی (شہادت کی انگلی) گرم ہے۔

یہ انگلی بہت سخت گرم ہے۔

آنکھیں بند کر لیجئے۔

جسم کو بالکل چھوڑ دیجئے۔

جب میں آپ کو کہوں گا کہ یہ انگلی گرم ہے اور آپ کے ہاتھ کی پشت کو چھوؤں گا تو آپ کو

آپ کے تمام عضلات ڈھیلے ہیں۔

گردن کا تناؤ بھی ختم کر لیجئے۔

گردن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اس نقطہ کو گھورتے رہیے۔

معمول کے سر سے اوپر کوئی نقطہ ڈھونڈ کر معمول کو اس نقطہ پر گھورنے کی ہدایت کیجئے تاکہ

اس کی آنکھیں اوپر رہیں۔ جبکہ دیر بعد اس کی آنکھوں میں تھکاوٹ کے آثار پیدا ہوں۔ تو بخشن دیجئے۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔

تھک چکی ہیں۔

اپنی آنکھیں بند کر لیجئے۔

اگر معمول آنکھیں بند کر لے تو مندرجہ ذیل بخشن دیجئے۔

آپ کی آنکھیں بہت تھک چکی ہیں۔

آپ نے آنکھیں بند کر لی ہیں۔

آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

بہت بھاری لوہے کی طرح وزنی۔

جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آنکھیں بالکل بند ہو چکی ہیں۔

آنکھوں کے پونے بہت بھاری ہو گئے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بالکل بھاری ہو گئی ہیں۔

معمول کی آنکھوں کو ہاتھ سے تھوڑا تھوڑا دبائیے۔

آپ کی آنکھیں آپس میں چپکتی جا رہی ہیں۔

بہت بھاری ہو چکی ہیں۔

آنکھوں کے پونے آپس میں مل چکے ہیں۔



اس قدر گرم معلوم ہوگی کہ آپ اپنا ہاتھ فوراً کھینچ لیں گے۔

لیجئے میں کہنے لگا ہوں۔

یہ انگلی سخت گرم ہے۔

بہت سخت گرم۔

میں آپ کے ہاتھ کی پشت کو یہ انگلی.....

لگانے لگا ہوں۔

اگر معمول اپنا ہاتھ کھینچ لے تو آپ کو یہ دیکھنا چاہیے کہ یہ حرکت بناوٹ پر منحصر ہے یا واقعی

غیر اختیاری۔

عموماً پہلے دونوں گروپوں کے کامیاب افراد میں بھی کامیاب رہتے ہیں اور ان کی حرکت

حقیقتاً غیر اختیاری ہوتی ہے۔

یہ تمام تجربات معمول میں توجہ پذیری کی اہلیت معلوم کرنے کے لیے ہیں پہلے گروپ کے

کامیاب افراد ہلکی اور اوسط درجے کی نیند تک جاتے ہیں دوسرے اور تیسرے گروپ کے افراد

گہری نیند میں سو سکتے ہیں۔

مندرجہ بالا تجربات میں وہ تمام افراد جو کامیاب نہ رہیں ان کو بھی ہم ہیٹائز کر سکتے ہیں وہ

تمام افراد مندرجہ ذیل ہو سکتے ہیں۔

1- اپنی قوت ارادی کا ڈھنڈورا پیٹنے والے۔

2- ہیٹائزیم سے کم علمی کی بنا پر خوف کھانے والے۔

3- اول الذکر افراد کو بتایا جائے کہ قوت ارادی سے ہیٹائزیم کے ذریعے کمی نہیں آتی اور نہ ہی

قوت ارادی کا اس میں کوئی دخل ہے جو لوگ ہیٹائز ہو جاتے ہیں وہ کوئی کمزور قوت ارادی

کے مالک نہیں ہوتے ہیٹائزیم کے یہ تجربات دراصل انسان کے تخیل سے عبارت ہیں۔ اگر

آپ کا تخیل بھی اچھا ہے اور آپ یہ سوچ سکتے ہیں کہ حقیقتاً یہ انگلی (ہیٹائز کی انگلی دکھا کر)

گرم ہے۔ تو آپ اپنے تخیل سے کام لیں گے نہ کہ اپنی قوت ارادی سے ہیٹائز کوئی

آپ کی قوت ارادی کو کمزور نہیں کرتا بلکہ ہیٹائز تو عام طور پر خود کو ہیٹائز کر کے اپنی قوت

ارادی بڑھاتے ہیں۔

آخر الذکر افراد کو ضروری معلومات بہم پہنچا جائیں تاکہ ہیٹائزیم کا خوف ان سے دور کیا جا

سکے۔

آپ نے ابتدائی ٹسٹ لے لیا ہے اور ان افراد کو جن لیا ہے جو کہ ان ٹسٹوں میں کامیاب

اترتے ہیں۔

آئیے اب ان کو ہیٹائز کریں۔

پہلی بار ہیٹائز کرتے وقت کتنا وقت لگتا ہے؟ یہ ایک عین فطری سوال ہے اس کا جواب یہ

ہے کہ زیادہ سے زیادہ پندرہ منٹ۔

جس معمول کو آپ ہیٹائز کرنے کے لیے کہیں گے وہ تو یہی کرے گا کہ آپ کو کتنا وقت

لگے گا اگر آپ پندرہ منٹ سے زیادہ دیر ہیٹائز کرنے میں لگا دیں تو یاد رکھیے آپ کا معمول بے

چینی کا مظاہرہ کرے گا اور اس کی اثر پذیری حیرت انگیز حد تک کم ہوتی جائے گی۔ اس لئے گہری

دیکھ کر پندرہ منٹ تک اپنی کوششوں اور تمام کا دائرہ صرف اور صرف معمول پر مرکوز کر دیجئے اور یہ

مضمم ارادہ کر لیجئے کہ یہ معمول ضرور ہیٹائز ہوگا۔

انتخاب کئے ہوئے معمول کو آرام کرسی پر دراز ہونے کی ہدایات دیجئے اور استراحت کی

ہدایت مندرجہ ذیل طریقے سے دیجئے۔ کچھ ماہرین فن استراحت کا پیدا کرنا ضروری نہیں سمجھتے اور

کچھ ہیٹائز اس کو بہت اہمیت دیتے ہیں ان کا خیال ہے کہ معمول جس قدر آرام اور سکون سے

کرنا چاہیں وہاں ٹریفک یا مشینوں کا شور یا کسی اور شے کا شور نہ ہو یہ تمام شور کی آوازیں معمول

کی توجہ اپنی طرف منعطف کر لیں گے اور آپ ہیٹائز نہ کر سکیں گے۔

اگر کمرے میں روشنی کچھ کم ہو تو بہتر ہے۔ ورنہ لامیٹ معمول کے عین چہرے پر پڑنی

چاہیے۔

معمول کی نشست آرام دہ ہونی چاہیے تاکہ وہ اس پر دراز ہوتے وقت جھگی اور تکلیف محسوس

نہ کرے۔ آرام وہ کرسی کے علاوہ بیڈ اور آرام دہ سیٹ کو چ بھی استعمال کی جاسکتی ہے مگر آرام کر

سی کا استعمال سب سے بہتر ہے۔



معمول کو بھشن دیجئے کہ:

جب میں ابھی آپ کو استراحت کے بارے میں ہدایات دوں گا آپ اس پر پوری طرح عمل کیجئے۔

معمول آرام کرسی پر دراز ہو چکا ہے اور آپ اسے بھشن دینے کے لیے بالکل تیار ہیں۔

اپنے جسم اور ذہن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ذہن کو صرف میرے الفاظ کی طرف لگا دیجئے۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اپنے پاؤں سے شروع کریں۔

اپنے پیروں کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کا پاؤں ڈھیلا ہے..... بے حس ہے۔

آپ کا پاؤں بالکل ڈھیلا ہے۔

آپ اپنی ٹانگوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... مکمل ڈھیلا۔

اپنے پیٹ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اب اپنے بازوؤں کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

آپ کے بازو۔ آپ کے شانے بالکل ڈھیلے ہیں۔

اپنے ذہن کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیں۔

اور سوائے میرے اور خیالات نہ آنے دیں۔

اپنی گردن کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

آپ پر نیند طاری ہو رہی ہے۔

آپ کا جسم ڈھیلا ڈھالا ہو چکا ہے۔

آپ نے تمام جسم کو چھوڑ دیا ہے۔

آپ اپنے آپ سے باخبر ہوتے جا رہے ہیں۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ رکھا ہے۔

آپ پر نیند طاری ہو رہی ہے۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

معمول کو یہ ہدایت دے کہ جب میں تین گنوں گا آپ اپنی آنکھیں کھول کر میرے ہاتھ میں پکڑے ہوئے پن کے سرے پر گھورنا شروع کر دیجئے آپ تین تک گنیے۔ اگر معمول مکمل بیدار ہو کر آنکھیں کھولے رہتا ہے اور آپ کے مشورے کے مطابق پن کے سرے پر دیکھتا ہے تو اسے تب تک گھورنے دیجئے جب تک اس کی آنکھوں میں تھکاوٹ کے آثار نظر نہ آئیں لیکن اگر آپ کی ہدایت کے باوجود کہ ”میرے تین تک گننے کے بعد آپ آنکھیں کھول دیں گے“ نہ کھولے تو آپ کو گھبرانے کی ضرورت نہیں معمول پہنا نریم ہو چکا ہے اس کو اور نیند کے بھشن دیجئے تا وقتیکہ وہ گہری نیند میں نہ چلا جائے۔

آئیے اب اول الذکر کو نیند میں داخل کر دیں معمول گھورتے ہوئے تھک چکا ہے اور اس کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں اور آپ بھشن دیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھوں کے پونے پونے پھڑ پھڑا رہے ہیں۔

آپ کو نیند آ رہی ہے۔

آپ گھورتے رہیے۔

جسم کو اور ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کی آنکھوں میں جلن ہو رہی ہے۔

آپ کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

آنکھیں بند کر لیجئے۔



آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... میٹھی نیند..... گہری نیند۔

نیند کے اور بھشن دیتے جائیے۔

آپ ہیٹا نزم کی خوشگوار نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... بہت گہری نیند۔

آپ کے جسم کا وزن بڑھتا جا رہا ہے۔

اپنے سر کو نیچے دھنسنے دیجیے۔

آپ تھکان محسوس کر رہے ہیں۔

اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجیے۔

نیند..... اور گہری نیند۔

آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

آپ میری آواز سن رہے ہیں۔

آپ میری آواز برابر سنتے رہیں گے۔

جب میں آپ کو اٹھاؤں گا۔

تب ہی آپ اٹھیں گے.....

اس سے پہلے نہیں۔

آپ اور گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... خوش گوار نیند۔

اور آپ کا معمول ہیٹا نزم ہو چکا ہے۔

☆☆☆.....

## باب نمبر 7:

## تنویری نیند کی وضاحت

جس معمول کو آپ جس جگہ ہیٹا نزم کرنا چاہتے ہیں اس جگہ کا ماحول بھی سنجیدہ اور پرسکون ہونا ضروری ہے آپ کسی معمول کو معلق شورر باثر لٹک کی آوازیں اور گھر والوں کے قہقہوں میں سب کے سامنے ہیٹا نزم نہیں کر سکتے اس کی وجہ کی کمی ہو جائے گی آپ کا معمول آپ کے بھشن پر اتنی توجہ نہ دے سکے گا جتنی کہ چاہیے اور مختلف آوازیں اس کی توجہ دوسری طرف ہٹائیں نتیجتاً آپ ناکام ہو جائیں گے۔

میرا مقصد یہ بھی نہیں کہ آپ اس کمرے میں جہاں معمول کو ہیٹا نزم کیا جاسکتا ہے وہاں مختلف قسم کے فرنیچر سے کمرے کی آرائش بڑھائیں اور زیادہ پر تکلف بنائیں بلکہ اس کے لیے ماحول کا پرسکون ہونا روشنی کا مناسب ہونا اور بیٹھنے کی جگہ کا بہتر ہونا بہت ضروری ہے اگر آپ معمول کو لکڑی کے سٹول پر بیٹھا دیں جو کہ کچھ ہلکا بھی ہو تو اس کا خیال صرف آپ کی طرف ہی نہ ہوگا بلکہ قوت توجہ منتشر ہو جائے گی اور آپ کو ہیٹا نزم کرنے میں دشواری پیش آئے گی اور یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ اس کو ہیٹا نزم ہی نہ کر سکیں۔

## نیند کی درجہ بندی:

آئیے اب دیکھیں ہم اپنے معمول پر کس درجہ کی نیند طاری کر سکتے ہیں ماہرین نے نیند کے جو درجے کیے ہیں ان کی تعداد بائیس ہے مگر ہم آسانی کے لیے نیند کے تین درجے کرتے ہیں۔

1۔ ہلکی نیند میں جانے والے افراد 2۔ اوسط نیند میں جانے والے افراد

3۔ گہری نیند میں جانے والے افراد

ہم عام لوگوں کو چار گروپوں میں تقسیم کرتے ہیں ان میں سے پہلا گروپ وہ ہے جس میں



وہ تمام لوگ آتے ہیں جو کہ ایک ہیناٹسٹ سے پہلی نظر میں ہیپناٹائز نہیں ہو سکے۔ گویا کہ ان پر نیند طاری ہی نہیں ہوئی ایسے لوگوں پر اگر بار بار کوشش کی جائے تو وہ ہیپناٹائز ہو جاتے ہیں۔

پہلا گروپ	ہیپناٹائز ہونے والے افراد	5% 20%
دوسرا گروپ	ہلکی نیند میں جانے والے افراد	30% 45%
تیسرا گروپ	اوسط نیند میں جانے والے افراد	30% 45%
چوتھا گروپ	گہری نیند میں جانے والے افراد	5% 20%

### ہلکی نیند:

یہ وہ نیند کا درجہ ہے جس میں معمول پر ہلکی سی غنودگی طاری ہو جاتی ہے آپ جب اپنے معمول کو ہیپناٹائز کریں گے تو استراحت (جسم کو ڈھیلا چھوڑنا) کے فوراً بعد نیند کا درجہ شروع ہو جائے گا۔ اس حالت میں معمول اپنی آنکھیں بند رکھتا ہے۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیتا ہے جب آپ ہیپناٹائز کریں گے تو تقریباً تمام معمولوں میں صرف نیند کا یہ درجہ ہی پیدا ہو سکے گا اس کے بعد جوئی پر یکیش بروقتی جائے گی آپ ان تمام افراد کو جو کہ ہلکی نیند میں چلے جایا کرتے تھے ان کو اوسط درجے کی نیند میں پہنچا دیں گے۔

اس حالت میں انسان کا شعور بیدار رہتا ہے اور آپ اسے کوئی ایسا بھٹن نہیں دے سکتے جو اس کو ناگوار گزرے اگر آپ ان کو زیادہ مجبور کریں گے تو وہ ہیپناٹزم کی نیند سے اٹھ جائیں گے اور ناگواریت کا اظہار ان کے چہرے سے صرف ظاہر ہوگا۔

اس ہلکی نیند کے عالم میں ان لوگوں کا ذہن کسی خوف یا پریشانی سے دور رہے گا۔ وہ سکون سے لیٹے ہوں گے ان کی حالت اطمینان کی سی ہوگی مگر اب اس درجہ نیند میں (Analgesia) بھی پیدا نہیں کر سکتے اور ان کے جسم کے حصے پر بے حسی طاری نہیں ہو سکتی۔

اوسطاً ان کی نیند 40% فیصد ہے۔

### اوسط نیند:

یہ درجہ ہیپناٹزم کی نیند کا دوسرا درجہ ہے اس گروپ کے معمول درمیانی قسم کی نیند میں چلے

جاتے ہیں وہ بالکل بے سکون رہتے ہیں جیسے دنیا کی تمام تکالیف ان سے ہٹا دی گئی ہوں۔

آپ اس درمیانے درجہ کی نیند میں مندرجہ ذیل تجربات کر سکتے ہیں۔

- 1- نسیان۔ کوئی چیز اسے کھلوا کر بھول جانے کا بھٹن دینا۔
- 2- بے حسی (Anaesthesia) اس کے جسم کے کسی حصے کو سن کر دینا اور معمول کو کسی قسم کے تکلیف یا درد کا احساس نہ ہو۔
- 3- فریب نظر (Illusion) آپ اپنے معمول میں دھوکا بھی اسی درجہ کی نیند میں پیدا کر سکتے ہیں۔ مثلاً چاندی دکھا کر اسے لوہے کا بتانا۔ نیم کے پتے کھلا کر پان کا مڑا لانا پانچوں حواس خمسہ کا دھوکہ پیدا کرنا۔

4- (Hallucination) وہم کا پیدا کرنا۔

5- (Negative Hallucination) منفی وہم پیدا کر لینا۔

6- پوسٹ ہیناٹک بھٹن کا استعمال کرنا۔ اسی درجہ نیند میں اسے پوسٹ ہیناٹک بھٹن دیئے جا سکتے ہیں اور وہ ان پر بعد از نیند کے عمل کر سکتا ہے۔

اس درجہ نیند کے افراد کی تعداد بھی سب سے زیادہ ہے۔ یعنی کہ کم سے کم ساٹھ فیصدی اور زیادہ سے زیادہ نوے فیصد۔

اس اوسط نیند میں معمول کا شعور اگرچہ مکمل ہی نہیں سو جاتا بلکہ اس حد تک وہ نہیں رہتا کہ ہیناٹسٹ کے بھٹن زیر اثر ہی نہ کرے وہ ہیناٹسٹ کی بات جان بھی سکتا ہے اور ہو سکتا ہے کہ اس کی نیند ہلکی ہو کر اس کو اٹھا ہی دے۔

دندان ساز اس درجہ نیند میں با آسانی معمول کے دانتوں کی خلائیہ کر سکتا ہے ڈاکٹر معمول کے چوٹ آئے ہوئے حصہ جسم کو پٹی کر سکتا ہے اور معمول کسی قسم کی مزاحمت نہیں کرتا۔

### گہری نیند:

اب صرف وہ لوگ رہ جاتے ہیں ہیپناٹزم کی نیند کے تیسرے درجہ کی نیند میں جائیں گے اس درجہ میں ان پر گہری نیند چھائی ہوتی ہے وہ اپنے آس پاس سے بے خبر ہوتے ہیں ان کو صرف



پہلا درجہ نیند:

اس درجہ نیند میں معمول اپنی پلکوں میں بھاری پن محسوس کرتا ہے اس کو غنودگی سی محسوس ہوتی ہے اور جسم ڈھیلا چھوڑ دیا ہوتا ہے۔

دوسرا درجہ نیند:

اس درجہ میں معمول اپنے ہیپناٹسٹ کی تمام باتیں اور تمام ہدایات سن رہا ہوتا ہے اس میں (Catalepsy) کی حالت پائی جاتی ہے اس کا شعور اس درجہ میں بھی کام کر رہا ہوتا ہے مگر ہیپناٹسٹ کی ہدایات کو ماننا پڑتا ہے ڈاکٹر بی بالٹ کے مطابق دوسرے درجہ سے زیادہ لوگوں کو مشکل ہی سے لایا جاسکتا ہے۔

تیسرا درجہ نیند:

دوسرے درجہ اور تیسرے درجہ کو (Hypotaxis) کہتے ہیں۔ اس حالت میں جسم کے جو عضو جو کام بتا دیئے جاتے ہیں مریض وہ کام جاری رکھتا ہے معمول کے ارد گرد جو ہو رہا ہے اسے ایک خاص حد تک علم رہتا ہے۔

چوتھا درجہ نیند:

معمول بیرونی فضا سے کٹ جاتا ہے اور ہیپناٹسٹ کے ہر حکم پر آ منا و صدقہ کہتا ہے جو ہیپناٹسٹ کہے گا وہ ہی سن سکتا ہے۔

پانچواں اور چھٹا درجہ نیند:

یہ ہیپناٹزم کی انتہائی حالت ہے اس کو خواب خرابی کی حالت سے بغیر کیا جاسکتا ہے پانچویں درجہ میں جو ہیپناٹسٹ کہتا ہے اس کا نقش بہت مدہم سا قائم رہتا ہے مگر چھٹا درجہ نیند میں معمول جو اس کو کہا جائے اس کو نیند سے نکلنے کے بعد یاد کرنے کے ناقابل ہوتا ہے اس حالت میں پوسٹ ہیپناٹک بحسن خواہ کسی قسم کے ہوں معمول اس پر عمل کرتا ہے۔

یہ درجہ نیند سومنا بولزم (Somnanbulism) ہے یعنی کہ بہت ہی گہری نیند کی

اپنے ہیپناٹسٹ کی آواز ہی آرہی ہوتی ہے یہ نیند کا درجہ ہیپناٹزم میں بہت اہمیت رکھتا ہے۔

یہ لوگ نیند کی حالت میں ہیپناٹسٹ کے بحسن پر آنکھیں کھول سکتے ہیں مگر ہیپناٹزم کے اثر تلے رہیں گے معمول آنکھیں کھول کر چل سکتا ہے اور اس سے کوئی کام مثلاً الماری سے کوئی کتاب نکالنے کو کہا جاسکتا ہے اور وہ بالکل صحیح کتاب آپ کو دے سکے گا یہ وہ لوگ ہیں جن کو مکمل طور پر بے حس یا سن کر دیا جاسکتا ہے۔ اس حالت میں بڑے بڑے آپریشن کیے جاتے ہیں معمول کی انگلی آگ پر رکھ دیجئے اُسے کچھ بھی محسوس نہ ہوگا بیشک یہ ہیپناٹزم کی نیند کا اہم درجہ ہے۔ وہ منفی فریب خیال (Negative Hallucination) کا مشاہدہ کر سکتا ہے۔ یعنی کہ کوئی شے اس کے سامنے موجود ہو اس کو وہ نظر نہ آئے۔

اس درجہ نیند میں معمول ہر قسم کے پوسٹ ہیپناٹک بحسن پر عمل کر سکتا ہے۔ اس درجہ نیند میں غیب بینی (Clairvoyance) کا وقوع بھی ممکن ہے۔ معمول میں روشن ضمیری بھی اسی درجہ نیند میں ہوتی ہے۔ اس درجہ نیند میں ہر قسم کے بحسن پر عمل کرایا جاسکتا ہے مریض مکمل طور پر ہیپناٹسٹ کے زیر اثر ہوتا ہے وہ اپنی تمام شعوری قوتیں ہیپناٹسٹ کے حوالے کر دیتا ہے اور ہیپناٹسٹ کے ہاتھ میں ہوتا ہے۔ مگر یہ حالت کافی مشکل سے ہی پیدا ہوتی ہے بار بار ہیپناٹائز کرنے سے یہ درجہ نیند پیدا کیا جاسکتا ہے۔

یاد رکھیے معمول ہیپناٹائز کرنے سے تو ہو سکتا ہے مگر کئی معمول لوگوں میں اطاعت کیشی (Submissiveness) نہیں ہوتی یہ تجربات سے ثابت ہو چکا ہے مثلاً آپ کسی ہیپناٹائز ہوئے معمول کو کچھ کام کرنے کا بحسن دیں اگر بار بار کہنے کے باوجود وہ ایسا نہ کرے تو آپ یہ نہ سمجھ لیجئے کہ وہ ابھی تک ہیپناٹائز ہی نہیں ہوا۔ ہیپناٹائز ہونے کا اندازہ اس کے اعضائے جسم اس کی تنفس کی رفتار اور عام حالت کو دیکھ کر کیا جاتا ہے۔

ڈاکٹر بی بالٹ نے نیند کو چھ درجوں میں منقسم کیا ہے امید ہے کہ آپ کے لیے ان کے نیند کے درجات کا سمجھنا بھی دلچسپ ہوگا۔



## ہاتھ گرنے کا تجربہ

بیدار دیکھنے کے لئے کہ آیا معمول ہیناٹاز ہو چکا ہے یا نہیں ایک آسان سا تجربہ ہے۔  
معمول کا ہاتھ اٹھائیے۔  
چھانچ تک بلند کیجئے۔  
آہستگی سے چھوڑ دیئے۔

اگر معمول ہیناٹاز ہو چکا ہوگا تو اس کا ہاتھ نیچے گر جائے گا اور اگر ابھی بیدار ہی ہو تو ہاتھ وہیں لٹکا رہے گا یا آہستہ آہستہ نیچے لائے گا ایسے معمول کو نیند اور گہرا کرنے کا بخشن دیجئے تا وقتیکہ وہ گہری نیند میں نہ چلا جائے پھر اسی تجربہ کو دہرائیے اگر معمول ہیناٹاز ہو چکا ہوگا تو ہاتھ بے جان شے کی طرح نیچے گر جائے گا۔

### ہاتھ بلند ہونے کا تجربہ:

یہ تجربہ بہت ہی عام اور ضروری ہے ہیناٹاز عموماً اسے ہیناٹاز ہونے کے ٹسٹ میں استعمال کرتے ہیں۔ لہذا اس کو بین الاقوامی ٹسٹ (universal Tast) بھی کہا جاتا ہے۔  
جب آپ دیکھیں کہ معمول آنکھیں بند کر کے سو رہا ہے اور دیکھنے والے یہی سمجھیں کہ وہ واقعی سو رہا ہے تو آپ معمول کو ملائم اور متوازن بھرے لہجے میں بخشن دینا شروع کیجئے۔  
آپ سو رہے ہیں۔

آپ گہری نیند سو رہے ہیں۔

نیند میں ڈوبے جا رہے ہیں۔

نیند..... اور گہری نیند

میں چاہتا ہوں.....

آپ اپنے بائیں بازو کی طرف توجہ دیں۔

اپنے صرف بائیں بازو کا خیال رکھیں۔

تمام جسم کو نظر انداز کیجئے۔

حالت۔

عام ہیناٹاز شروع میں تقریباً 30% فیصد لوگوں کو ہیناٹاز کر سکتا ہے بشرطیکہ وہ ہیناٹرم کی مکمل سائنس جانتا ہو مگر جوں جوں پریکٹس بڑھتی ہے فیصدی عناصر کی تعداد بھی بڑھتی جاتی ہے اور پھر آخر کار مسلسل کوشش سے وہ ہر کس و نا کس کو ہیناٹاز کر سکتا ہے۔

## تنویمی حالت چیک کرنا

آپ کا معمول آنکھیں بند کئے آپ کے سامنے سو رہا ہے وہ بالکل بے حس و حرکت ہے اور عام دیکھنے والا یہی سمجھ سکتا ہے کہ وہ عام نیند سو رہا ہے مگر۔  
آپ کیسے معلوم کریں گے کہ وہ واقعی سو رہا ہے۔  
مندرجہ ذیل علامات دیکھئے۔

- 1- سوئے ہوئے شخص کی جتنی اور جس طرح سانس چلتی ہے بالکل ایسی ہی سانس ہیناٹرم کی نیند میں سوئے ہوئے شخص کی ہوتی ہے۔
- 2- آنکھوں کی پتلیوں کو اگر ہاتھوں سے اوپر چڑھا کر دیکھا جائے تو آنکھیں اوپر چڑھی ہوں گی جس طرح سوتے ہوئے شخص کی آنکھیں ہوتی ہیں۔
- 3- سوئے ہوئے شخص کی طرح ہیناٹرم کی نیند میں سوئے ہوئے معمول نے بھی اپنے تمام اعضاء کو ڈھیلا چھوڑ رکھا ہوتا ہے۔ اس کے جسم کے کسی حصے میں بھی تناؤ (Tension) نہیں ہوتا۔

یہ تو ظاہری علامات تھیں جن کو دیکھ کر ہیناٹرم ہوئے معمول کا پتہ چلایا جاسکتا ہے لیکن اس کے لیے کافی مشق اور تجربہ کی ضرورت ہے۔

عام طور پر ہاتھ بلند ہونے کا ٹسٹ دے کر معمول میں نیند کا درجہ معلوم کیا جاتا ہے اور دیکھا جاتا ہے کہ آیا واقعی معمول ہیناٹاز ہوا بھی ہے یا نہیں ایک اور تجربہ جو کہ نہایت عام ہے وہ بھی نیچے بیان کر دیا گیا ہے۔



آپ کا بازیاں بازو ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔

ہلکا..... بالکل غبارے کی طرح

اب اور ہلکا ہو گیا ہے۔

اور ہلکا۔

بالکل ہلکا ہو گیا ہے۔

اب یہ آہستہ آہستہ فضا میں بلند ہو رہا ہے۔

اسے بلند ہونے دیجئے۔

بلند ہونے دیجئے۔

آپ کا بازو بالکل ہلکا ہو گیا ہے۔

پرواز کرنے کے لیے بالکل تیار ہے۔

اب یہ اوپر اٹھنے کے لیے تیار ہے۔

بلند ہونے والا ہے۔

لیجئے..... بلند ہونا شروع ہو گیا ہے۔

اگر اس موقع پر ہاتھ بلند ہونا شروع ہو جائے تو درست ہے۔

ورنہ بخشن پھر سے دوبارہ شروع کیجئے۔

اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا

آپ کا بایاں بازو ہلکا ہو گیا ہے۔

آپ کا بایاں بازو ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔

ہلکا..... بالکل غبارے کی طرح

غبارے کی طرح ہلکا۔

اب اور ہلکا ہو گیا ہے۔

مزید ہلکا۔

اب پرواز کرنے کے لیے تیار ہے۔

اب اوپر اٹھنے ہی والا ہے۔

اسے بلند ہونے دیجئے۔

بلند ہونے دیجئے۔

اگر اب ہاتھ بلند ہونا شروع ہو جائے تو ٹھیک ہے ورنہ بخشن کو پھر سے شروع کیجئے۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

گہری گہری سانس لیتے رہیے۔

تب تک جب تک آپ.....

اپنا ہاتھ ہلکا محسوس نہ کریں۔

اب آپ کا ہاتھ بہت ہلکا ہو گیا ہے۔

بہت ہلکا۔

وہ تیزی سے اوپر اٹھ رہا ہے۔

اٹھنے دیجئے۔

اور بلند ہونے دیجئے۔

اسے اوپر اٹھنے دیجئے۔

اور بلند ہونے دیجئے۔

اور اوپر۔

آپ کا جسم بھاری ہوتا جا رہا ہے اور ہاتھ.....

بہت ہلکا ہو گیا ہے۔

اب.....

(جبکہ ہاتھ بلند ہوئے ایک آدھ منٹ ہو چکا ہے۔)

آپ محسوس کر رہے ہیں۔



جب معمول کو ہتھیلیاں ملاتے کچھ دیر ہو جائے تو پھر بخشن دیجئے۔

آپ کے ہاتھ سخت ہوتے جا رہے ہیں۔

آپ کے ہاتھ آپس میں بند ہو گئے ہیں۔

بہت سخت ہوتے جا رہے ہیں۔

بہت سخت..... لوہے کی طرح۔

آپ کا کندھا بھی سخت ہوتا جا رہا ہے۔

سخت لوہے کی مانند۔

آپ کی کہنی بھی سخت ہوتی جا رہی ہے۔

آپ کی کہنی بہت سخت ہو گئی ہے۔

آپ کی کہنی بہت..... سخت ہو گئی ہے۔

آپ اسے موڑ نہیں سکتے۔

نہیں..... ہرگز نہیں۔

اب کوشش چھوڑ دیجئے۔

آپ کے ہاتھ آپس میں جڑ گئے ہیں۔

اور لوہے کی طرح تل چکے ہیں۔

جب تک میں نہ کہوں گا.....

وہ نہ کھل سکیں گے۔

معمول کے ہاتھ اگر سخت ہو جائیں اور باوجود کوشش کے انہیں علیحدہ نہ کر سکیں تو اسے ہاتھ

کھولنے کے بخشن دیجئے۔

منہ کھلوانا اور سخت کر دینا:

معمول کو پننا نزم کی نیند میں منہ کھولنے کا بخشن دیجئے اور اسے آہستہ آہستہ سخت کرنے کے

بخشن دے دیجئے اور حکم دیجئے کہ وہ منہ پننا نٹ کے حکم کے بغیر بند نہیں کر سکتا۔

آپ کا ہاتھ بوجھل ہو رہا ہے۔

آپ کا ہاتھ وزنی ہوتا جا رہا ہے۔

یہ دوبارہ بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

بھاری..... بہت بھاری۔

اسے گرنے دیجئے۔

اسے نیچے جانے دیجئے۔

آہستہ آہستہ۔

جیسے جیسے یہ گرتا جائے گا آپ کی نیند.....

..... گہری ہوتی جائے گی۔

گہری نیند۔

گہری اور گہری نیند۔

آپ سو رہے ہیں۔

میٹھی نیند..... آپ سو رہے ہیں۔

## ہاتھوں کو سخت کرنے کا تجربہ

معمول کو نیند میں بخشن دیجئے کہ

آپ اپنے دونوں ہاتھوں کی طرف توجہ دیں۔

صرف دونوں ہاتھوں کی طرف۔

ان کو بلند ہونے دیجئے۔

اور بلند۔

اور اٹھائیے اور.....

اب دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں.....

آپس میں ملا لیں۔



اگر منہ کھول کر معمول باوجود کوشش کے بند نہ کر سکے تو وہ پٹناٹاڑ ہو چکا ہے۔

نہیں دے گا اور جب معلوم کرتا:

ہم بذریعہ ٹسٹ تو یہ جان چکے ہیں کہ پٹانا ناز تو ہو چکا ہے لیکن یہ نہیں جانتے کہ وہ نیند کے کس درجہ میں ہے۔ اس کا پتہ بھی چلایا جاسکتا ہے نیند کا درجہ معلوم کرنے کے لیے ہاتھ بلند ہونے کا تجربہ بہت اچھا معیار ہے۔

نہند کے عموماً یہ درجات ہیں۔

- 1- استراحت کا درجہ 2- ہلکی نیند 3- اوسط نیند 4- گہری نیند

### استراحت کا درجہ:

اس درجہ نیند میں معمول اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیتا ہے اور ذہن میں کچھ خیالات آتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے پوری توجہ پیناٹھ کی طرف نہیں دے سکتا۔ اس درجہ نیند میں کوئی بھی پیناٹھ کا تجربہ نہیں کیا جاسکتا۔

ہلکی نیند:

اس درجہ نیند میں معمول اپنے جسم اور ذہن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیتا ہے اگر ہاتھ بلند کرنے کے تجربہ میں دو تین دفعہ یا پہلی دفعہ ہی بچھن دینے پر ہاتھ بلند ہو جائے تو مریض اسی درجہ نیند میں ہوتا ہے۔ مسلسل پانچ منٹ تک ہاتھ بلند ہونے کے بچھن دینے پر ہاتھ بلند نہ ہو تو اس درجہ نیند میں ہوتا ہے۔

اوسط اور گہری نیند:

اوسط درجے کی نیند میں اگر معمول ہو تو وہ بخشن دینے پر پہلی دوسری یا تیسری مرتبہ ہاتھ بلند کر لیتا ہے۔ اگر معمول گہری نیند میں ہو تو پہلی دفعہ بھی بخشن دینے پر ہاتھ بلند کر لیتا ہے۔

سلائے بغیر پیناٹرم

پہنا ٹائز کرنے کے بعد معمول کو جوا حکامات پیناٹ کی طرف سے دیئے جاتے ہیں معمول

ان دوا حکامات پر اثر کرتا ہے۔

- 1- پسندیده بحسن یا عام بحسن 2- غیر پسندیده بحسن

معمول کو اگر ہاتھ بلند ہونے کے بحسن دیئے جائیں تو وہ اس صورت میں ہاتھ بلند کر لے گا کہ اسے ہاتھ بلند کرنے میں کوئی عار نہ ہو۔ اور اسے کوئی تکلیف نہ ہو لیکن اگر وہ ایسا کرنے میں کوئی تکلیف محسوس کرتا ہے اور ایسا کرنا نہیں چاہتا اور پیناٹ اور بحسن دے رہا ہے کہ ہاتھ اٹھائیے ہاتھ کو بلند ہونے دیجئے۔ بلند..... تو وہ اس صورت میں بحسن غیر پسندیدہ ہو جاتے ہیں مگر یہ نہ سوچئے کہ معمول اپنا ہاتھ بلند نہ کرے گا۔ معمول کو ہاتھ بلند کرنا ہوگا۔ اور ضرور کر لے گا بشرطیکہ نیند کی گہرائی حالت میں ہو۔

لیکن اگر بغیر سلائے پٹا ناز کیا جائے تو معمول کو کچھ ایسے بخشن دینے ہوتے ہیں جو اس کو مجبور کریں کہ ایسا کام ضرور ہوتا چاہیے اور یہ بخشن ضرور ماننے چاہیں۔

سلائے بغیر پٹنا ٹاؤن کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ ایک ہی بھشن کی بار بار تکرار کی جائے اس حالت میں معمول سوچنے پر مجبور ہو جاتا ہے بھشن کس حد تک صحیح ہے میلون پاور نے اپنے متعلق لکھا ہے کہ ایک دفعہ اس نے بالوں کے لئے ایک ٹانک خرید لیا۔ اس نے ٹانک خریدنے کی بہت دلچسپ وجہ لکھی ہے۔ وہ کہتا ہے کہ ہر روز ٹیلی ویژن پر ایک مسلسل اور روزانہ اشتہار نے اس کو نفسیاتی طور پر اتنا مجبور کیا کہ اسے ٹانک خرید کر ہی ذہنی سکون محسوس ہو سکا۔ یہ سب بیداری کا پٹنا ٹرم ہے۔ اس لئے جاننے کی حالت میں کسی ایک بھشن کی تکرار کے ذریعے نفسیاتی طور پر کسی کو اتنا مجبور کر دینا۔ کہ وہ بھشن کو پورا کرنے میں ذہنی سکون محسوس کر لے۔ تو یہ بیداری کا پٹنا ٹرم کہلائے گا۔

آئیے اب دیکھیں بیداری کے پٹناٹزم میں ہم کون سے تجربات کر سکتے ہیں۔

- 1۔ ہاتھوں کو ہاندھنا 2۔ پاؤں کو سخت کر دینا

- 3۔ جسم کا کوئی حصہ سن کر دینا 4۔ آگے یا پیچھے کو گرائنا

- 5۔ کوئی خیالی چیز کا تصور کروانا۔ وغیرہ وغیرہ



## ہاتھوں کو باندھنا:

اس تجربے کے لیے ہاب ٹو (بی ون B-1) دیکھئے مکمل طریقہ دیا گیا ہے۔

## پاؤں کو سخت کر دینا:

معمول کو سیدھا کھڑا ہونے کو کہیے۔

اور جھٹن دینا شروع کر دیجئے۔

آپ سیدھے کھڑے ہو جائیے۔

سیدھے..... بالکل سیدھے۔

بالکل..... آپ سیدھے کھڑے ہیں۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

مکمل ڈھیلا۔

اپنے پاؤں کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

مکمل ڈھیلا۔

اپنے پاؤں کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اپنے بازوؤں کو آزادانہ.....

نیچے گرنے دیجئے۔

اپنے چہرے کے عضلات.....

کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

آپ آرام محسوس کر رہے ہیں۔

آرام..... سکون۔

اپنے بائیں بازو کو.....

ایڑھی سے بائیں طرف گھمائیے۔

لیکن پاؤں وہیں رہنے دیجئے۔

بالکل وہیں۔

اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اپنے بازوؤں کا خیال کیجئے۔

وہ بھاری ہو رہے ہیں۔

تمام وزن بازوؤں پر رہے۔

آپ کے پاؤں بھی بھاری ہو رہے ہیں۔

کیونکہ.....

آپ نے جسم ڈھیلا چھوڑ دیا ہے۔

آپ کے پاؤں بھاری ہو گئے ہیں۔

آپ کے پاؤں بھاری ہو رہے ہیں۔

اپنے تمام وزن پاؤں پر جانے دیجئے۔

میری آنکھوں میں گھورتے رہیے۔

لگاتار..... مسلسل

جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ٹانگوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اپنا تمام وزن.....

صرف ٹانگوں پر جانے دیجئے۔

صرف ٹانگوں پر۔

آپ کی ٹانگیں بہت بھاری ہو رہی ہیں۔

بہت بھاری۔



بہت زیادہ بھاری۔ بہت بھاری۔

آپ کا جسم بھاری ہو گیا ہے۔

میری طرف گھورتے رہے۔

لگا تار۔

آپ کی ٹانگیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

بہت بھاری۔

آپ کا کنٹرول آپ کی ٹانگوں سے۔

ختم ہو چکا ہے۔

آپ کا بایاں پاؤں.....

مڑ چکا ہے۔

وہ ٹیڑھا ہو چکا ہے۔

وہ سیدھا نہیں ہے۔

اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

آپ کے پاؤں بہت بھاری ہو گئے ہیں۔

بہت بھاری۔

وہ جم چکے ہیں۔

وہ اپنی جگہ سے نہیں ہل سکتے۔

ہرگز نہیں۔

آپ کوشش کر کے دیکھ لیجئے۔

اگر معمول کوشش کے باوجود پاؤں نہ ہلا سکے تو کچھ دیر بعد اس کو نیند سے اٹھنے کے بجھن

دے دیجئے۔

اب آپ ٹھیک ہو رہے ہیں۔

ٹھیک..... بالکل ٹھیک۔

میں پانچ تک گنتی منوں گا۔

آپ تین تک پہنچئے.....

اپنا دایاں پاؤں اٹھائیں گے۔

پھر چار پر بایاں۔

اور پانچ پر بالکل تروتازہ ہو گئے۔

لیجئے۔

ایک..... دو۔

آپ ٹھیک ہو رہے ہیں۔ آپ طبعی حالت میں آ رہے ہیں۔

تین۔ چار۔ پانچ۔

اس طرح معمول کے پاؤں سخت کر کے اس کو آگے نہ بڑھنے کے بجھن دیجئے۔ مثلاً

آپ کے پاؤں سخت ہو چکے ہیں۔

بالکل سخت۔

آپ اپنی جگہ سے ہل بھی نہیں سکتے۔

ہرگز نہیں ہل سکتے۔ (تھکمانہ لہجے میں)

آپ کوشش کر کے دیکھ لیجئے۔ (نرم آواز میں)

ہرگز نہیں ہل سکتے (تھکمانہ لہجے میں)

جب تک میں نہ کہوں۔

اس کے بعد بجھن کا اثر ختم کروا دیجئے۔

### 3۔ سن کروینا:

معمول کے جسم کا کوئی حصہ سن کیا جاسکتا ہے۔ فقط اس کے لیے بجھن مختلف ہیں جسم کے

ایک حصے کو سن کرنے کا بجھن دیجئے۔



## 4۔ آگے یا پیچھے کو گرانا:

اس کے لیے مکمل طریقہ گذشتہ صفحات میں دیا گیا ہے۔۔

## 5۔ خیالی چیز کا تصور کرانا:

مثلاً کسی بھی خوشبود غیرہ کا تصور کروایا جاسکتا ہے اس کے لیے بھی اس قسم کے بھشن دیجئے اور معمول وہی تصور کرے گا۔

ان تمام تجربات سے پہلے معمول میں یہ دیکھنا بھی ضروری ہے کہ آیا وہ ان کے لیے خاطر خواہ توجہ پذیری کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں یا نہیں۔

اس کے لیے ڈاکٹر بیج کاٹسٹ گذشتہ صفحات میں دیا گیا ہے۔

اگر معمول ڈاکٹر بیج کے ٹسٹ میں کامیاب ہو جائے تو وہ ان تجربات کو بخوبی دکھا سکتے ہیں۔

.....☆☆☆.....

## باب نمبر 8:

## بھشن کے اثرات

بھشن ایک ہپناٹسٹ کا بنیادی ہتھیار ہے بھشن ہر وہ ہدایت ہے جو ہپناٹسٹ اپنے معمول کو ہپناٹسٹ کرنے کے لئے دیتا ہے۔ بھشن کو قبول کرنے کی استعداد ہر انسان میں پائی جاتی ہے بھشن کے لیے معمول کے لئے ماحول کا بہتر ہونا اور ماحول کا جازب توجہ ہونا بھی ضروری ہے۔ معمول کے ساتھ وہ تمام بات چیت جو ہپناٹسٹ دوران عمل کرے گا اور جو معمول کے لئے ہدایت رکھتی ہو اس کو بھشن کہتے ہیں بھشن کی مندرجہ ذیل اقسام ہیں۔

## تیاری کا بھشن:

(preparctory) ہیپناٹزم کے (Suggestion) ذریعے سنانے سے پہلے کے بھشن کہتے ہیں۔ اس کے ذریعے ہپناٹسٹ معمول کو سونے کے لئے تیار کرتا ہے۔

## خالص ہپناٹک بھشن:

(Hypnotic syggestion) نیند لانے کے لئے جو بھشن دیے جاتے ہیں ان کو خالص ہپناٹک بھشن کہتے ہیں۔

## معالجاتی بھشن:

(post Hypnotic Suggestion) وہ بھشن جو کہ ہیپناٹزم کی نیند کے دوران کئے گئے ہوں اور معمول ہیپناٹزم کی نیند سے اٹھنے کے بعد ان پر عمل کرے ان کو پوسٹ ہپناٹک بھشن کہتے ہیں۔

ماحول ہم پر بہت اثر انداز ہوتا ہے اور بھشن قبول کرنے میں حیرت انگیز اثر ڈالتا ہے جب ہم کسی اچھی کتاب یا اچھے میگزین کا مطالعہ کرتے ہیں تو اس کتاب سے اثر قبول کرتے ہیں اور وہ



بجشن جو کہ کتاب کا مصنف ہمیں دیتا ہے ہماری شخصیت کو بدلنے میں اپنا اثر دکھاتا ہے۔

مشہور ماہر نفسیات فرائیڈ (Freud) کہتا ہے کہ بجشن کسی عمل کے لئے تحریک کرتا ہے اس کے لئے وہ اپنی کتاب (introductory on psych oanalysis) میں لکھتا ہے۔ میں کہتا ہوں آسمان پر دیکھئے غبارہ اڑ رہا ہے تو آپ اوپر دیکھئے لگیں گے دراصل غبارے کے تصور نے آپ کو اوپر دیکھنے کے عمل پر تحریک کی ہے یہ تو ہوا بجشن کا اثر مگر بجشن کے لئے کچھ باتوں کا ہونا لازمی ہے۔

1- بجشن دینے والے کا ذاتی وقار اور معاشرہ میں اس کی وقعت۔

2- بجشن کا جاذب توجہ ہونا۔ 3- بجشن کا مختصر اور جامع ہونا۔

4- بجشن کا معمول کی طبیعت کے خلاف ہونا۔

بجشن دینے والے کا ذاتی وقار معمول کو ہٹانا نثر کرنے میں بہت اثر ڈالتا ہے پیناٹ کی ذاتی شخصیت کا اس میں کافی دخل ہے راقم نے پیناٹ کے باب میں اس کی کافی حد تک وضاحت کر دی ہے کہ پیناٹ کا بنیادی وقار اور اس کی معاشرہ میں نیک نامی معمول کو کسی حد تک متاثر کرتی ہے۔ اس کی مزید مثال میں آپ کو یوں دے سکتا ہے کہ بجشن صحیح آدمی ہی سے صحیح کام کرتا ہے اگر آپ چاہتے ہیں کہ بجشن کا اثر مکمل ہو تو بجشن اس شخص سے لکھنا چاہیے جس کی وقعت معمول کے دل میں بھی از حد ہو اگر ایک جاہل مزدور یہ کہے کہ ہوا زمین سے دو میل اوپر ختم ہو جاتی ہے اور شاید ہی کوئی ایسا ہو جو اس کی بات پر یقین کر لے لیکن اگر یہی بات ایک پروفیسر یا ایک ٹیچر کہے تو ہم فوراً یقین کر لیتے ہیں اس کی کیا وجہ ہے بجشن ایک ہی ہے مگر بجشن دینے والے کی شخصیت بدل گئی ہے۔

ہیٹا نزم میں معمول بجشن کو اس لیے مانتا نہیں کہ تمام کے تمام بجشن درست اور معنی خیز نہیں ہوتے بلکہ پیناٹ کے ذاتی وقار کے باعث اسے جو پیناٹ پر اعتماد ہوتا ہے فوراً اس کی تعمیل کرتا ہے اور ہمیں سے بجشن کی اثر پذیری حد شروع ہوتی ہے اور ہم کہتے ہیں کہ بجشن کا اثر ہونا شروع ہو گیا ہے۔ ہم نیند کے اور بجشن دیتے ہیں اور معمول ان کو بلا کسی پس و پیش مانتا جاتا ہے اور اسی طرح گہری نیند میں چلا جاتا ہے۔

آپ کسی کتاب میں یا اخبار میں کچھ کتابوں پر تبصروں کا مطالعہ کرتے ہیں آپ اپنی پسند کے مطابق اور نقاد کی رائے کے مطابق ایک کتاب کا انتخاب کر لیتے ہیں آپ نے یہ انتخاب کیوں کیا اس کا صاف جواب یہ ہے کہ آپ کو نقاد پر جو اعتماد تھا اس اعتماد نے اس انتخاب پر مجبور کیا حالانکہ آپ نے کوئی کتاب دیکھی نہیں ہے کہ بجشن کن لوگوں پر زیادہ اثر کرتا ہے اور اس کی وجوہات کیا ہیں۔ اس لیے ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ بجشن کا کیا اثر ان لوگوں پر ہوتا ہے جو تنقید و تبصرے سے عاری ہوتے ہیں اور جوں جوں تنقید و تبصرے کی اہلیت کسی میں گھٹتی جائے گی اس کو ہیٹا نثر کرنا آسان ہو جائے گا۔ اس لئے اچھے معمول جاہل بچے اور وہ افراد ہو سکتے ہیں جو تربیت یافتہ ہوں تربیت یافتہ اشخاص میں تنقید کی صلاحیت کم ہوتی جاتی ہے۔

اُردو میں بجشن کا ترجمہ ”ہدایت“ کی جاتی ہے۔ مگر اس میں بجشن کی سی جامعیت اور معنی نہیں پائے جاتے۔

بجشن کا اثر کتنا گہرا ہوتا ہے۔ اس کی مثال بھی آپ لے سکتے ہیں دو چار دوستوں میں کھڑے ایک دوست کو اگر باقی تمام کہنے لگیں۔ تمہاری زبان کیوں انک رہی ہے تم تلا کر کیوں بول رہے ہو۔ تمہیں کلفت کیوں ہو گئی ہے تو..... یقین کیجئے آپ کا دوست اگر آپ کے بجشن قبول کرنے لگے گا تو باتوں میں پھر ضرور اگلے کا اب اگر آپ اس کو بجشن کو دور کرنے کا بھی اور بجشن دیں کہ وہ تمہارے ساتھ مذاق کیا گیا تھا تم ٹھیک ہو تو وہ بہت دیر اور کافی مشکل سے تلاتا ٹھیک کر لے گا کیونکہ اس کے لاشعور میں یہ بات بیٹھ چکی ہے کہ میں بولتے وقت تلاتا ہوں بجشن کا اثر بہت گہرا ہوتا ہے کچھ سال ہوئے لاہور کے ایک سینما گھر میں فلم کا شوق دیکھتے ہوئے ایک خوفناک سین دیکھ کر ایک تماشائی کا ہارٹ فیل ہو گیا اور آپ نے یہ بھی اکثر دیکھا ہوگا کہ خواتین بجشن کا اثر زیادہ قبول کرتی ہیں بچہ دیکھتے ہوئے کسی درونناک مناظر کو دیکھ کر عورتوں کے آنسو آ جاتے ہیں اور خوفناک مناظر دیکھ کر ان کی چیخیں نکل جاتی ہیں۔ اور کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ بے ہوش بھی ہو جاتی ہیں گویا بجشن قبول کرنے میں خواتین کو بھی نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔

خواتین عام طور پر ماہرین فن کے قریب مردوں سے جلد ہیٹا نثر ہو جاتی ہیں اس کی وجہ بھی بجشن کی اثر پذیری مردوں سے زیادہ پائی جاتی ہے۔ اس کی مثال یہ ہے کسی غمناک سین کو دیکھ کر



عورتوں کی آنکھوں میں آنسو آ جاتے ہیں۔ اور وہ بے اختیار رونے لگتی ہیں ان کے جذبات اثر انداز ہوتے ہیں۔

بجشن دینے کے لیے آواز کا نرم اور شیریں ہونا ضروری ہے۔ اگر آپ نیند کے بجشن اکھڑی اکھڑی اور سپاٹ لہجے میں بولے تو آپ کا معمول ہیٹا ناز نہیں ہوگا۔ اس لیے بجشن کی اثر پذیری کے لیے آواز کا اچھا ہونا بھی از حد ضروری ہے ورنہ آپ کے تمام بجشن کام نہ کریں گے اور اس صورت میں ناکامی ہوگی آواز کو تیز بنانے کے لیے ٹیب ریکارڈ کا استعمال سب سے اچھا ہے ٹیب ریکارڈ میں اپنی کئی آوازیں مختلف لہجوں میں بول لیے اور آپ یوں محسوس کریں کہ آپ کے سامنے معمول بیٹھا ہے اور آپ اسے ہدایت جاری کر رہے ہیں آپ مندرجہ ذیل بجشن بار بار مختلف لہجوں میں بول کر سٹ کریں اور دیکھئے کہ آخر کار کون سا لہجہ آپ کو درست اور اثر پذیر معلوم ہوتا ہے اس کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات بھی مد نظر رکھیے۔

- 1- بجشن آہستہ آہستہ دیجئے۔
- 2- بجشن وہی دیجئے جو کہ معمول کی طبیعت کے موافق ہو۔
- 3- بجشن نرم آواز میں دیجئے۔
- 4- ان کو مد نظر رکھ کر یہ بجشن دیجئے۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

آپ کی آنکھوں میں جلن ہو رہی ہے۔

آنکھیں بند ہونے والی ہیں بند ہونے والی ہیں۔

مگر آپ گھورتے رہیے۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

آپ کی آنکھوں کے پوٹے بہت بھاری ہو گئے ہیں۔

پوٹے بھاری ہو گئے ہیں..... آپ کی آنکھیں خود بخود بند ہونے والی ہیں۔

اب نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند۔ میٹھی نیند۔ گہری نیند

آپ نے دو تین لہجوں میں یہ بجشن دہرانے ہیں اب آپ ٹیپ کھول دیجئے آپ سر سے دور کوئی اور پرکتہ ڈھونڈ لیجئے کہ آپ کی آنکھیں اوپر رہیں اُسے گھورتے رہیے اور ٹیپ چلنے دیجئے اب آپ دیکھیں کہ کون سی آواز زیادہ متاثر کرتی ہے پھر اسی لہجے کی بار بار پریکٹس کیجئے آپ صحیح لہجہ سیکھ جائیں گے اور ہیٹا ناز آسان ہو جائے گا۔

پروفیسر فریڈرک نے بجشن کی اثر پذیری کو معلوم کرنے کے لیے ایک سادہ سا تجربہ کیا پروفیسر نے ایک خالی بوتل جس میں کوئی مخلول پڑا تھا میز پر رکھا اور کلاس کے لڑکوں کو بجشن دیا کہ اس بوتل میں پینٹ کی خوشبو ہے۔ اسکا اثر آپ پر ضرور ہوگا اگر آپ بوتل کھولیں اور سونگھیں پروفیسر نے ایسی ہی ہدایات لڑکوں کو دیں اور پھر لڑکوں کو حکم دیا کہ باری باری آئیں آ کر خود اس کو سونگھیں لڑکوں کا تاثر حیرت انگیز تھا وہ باری باری آتے۔ اور خوشبو سونگھتے اور واپس چلے جاتے پروفیسر نے بعد میں ہر لڑکے سے پوچھا۔ اور ہر لڑکے نے اس خوشبو کی تصدیق کی۔

بوتل میں کسی قسم کی خوشبو نہ تھی۔ وہ مخلول محض پانی تھا۔

اس واقعہ سے بھی بجشن کی اثر پذیری کا کافی حد تک اندازہ ہو سکتا ہے۔

### بجشن کی اقسام:

مکمل بجشن کو پانچ حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

#### 1- اثر ہیٹا ٹک بجشن:

ہیٹا ٹک نیند کے دوران کچھ ہی لوگوں کو تجاویز دی جاسکتی ہیں جو کہ محض دو مراحل ہیں موثر ہو سکتی ہیں۔ غنودگی کی حالت اور ہلکی نیند کی حالت کیونکہ اس سے زیادہ گہری حالت جس میں محاورتا سویا مبرا برہ ہوتے ہیں اس میں ذہن مکمل کام نہیں کر رہا ہوتا جس کی وجہ سے بجشن قبول کرنا ممکن نہیں ہوتا ہیٹا نزم کی آخری حالت یعنی سوم نام بلسک میں بھی ڈرامائی انداز میں بجشن دیئے جاسکتے ہیں اثر ہیٹا ٹک بجشن معمول کی حسوں کو اپیل کر کے دی جاسکتی ہے اس طریقے میں معمول کو ایسی اشیاء دکھائی جاتی ہیں جن کا درحقیقت وجود نہیں ہوتا۔ مثلاً اس کی سماعت کی حس کو اپیل کر کے کچھ آوازیں از قسم گھنٹی کی آواز۔ میوزک یا ہنسنے کی آواز سننے کو کہا جاتا ہے جبکہ کمرے میں مکمل خاموشی



ہوتی ہے اس طرح اس کے ذائقے کی حس کو اپیل کر کے اس کو ایسی چیزیں کھلائی جاتی ہیں جن کو حقیقت میں نہ کھائے لیکن بظاہر اس کو مزہ آ رہا ہوتا ہے جیسے کہ سیب آلو وغیرہ مزید براں معمول کی حس لامسہ کو ابھارتے ہوئے اس سے کھلوا یا جاسکتا ہے کہ وہ نرم و ملائم ریشمی چیز کو چھو رہا ہے جبکہ حقیقت میں وہ کسی کھر دری سطح کو چھو رہا ہوتا ہے آخر میں وہ کسی کھر دری سطح کو چھو رہا ہوتا ہے آخر میں معمول کی قوت شامعہ کو اپیل کرتے ہوئے اُسے امونیا گیس یا کوئی اور خوشبو سنگھائی جاتی ہے اور اسے محسوس کروایا جاتا ہے کہ جیسے وہ گلاب کی خوشبو سونگھ رہا ہو۔

دوسرے مرحلے میں معمول کے اعضاء جسم میں زبانی ہدایات کے ذریعے کھپاؤ پیدا کرنے کا احساس پیدا کیا جاتا ہے۔ معمول کو اسی پوزیشن میں بٹھا دیا جاتا ہے جہاں اسے حرکت کرنے کی ضرورت نہ پڑے یعنی حالت بیداری میں بھی یہ عمل کیا جاسکتا ہے بالخصوص اسے معمول پر جو پہنا نزم نیند کے آخری درجے تک کبھی نہیں پہنچا پٹاٹ کوئی بھی حرکت شروع کر سکتا ہے یا روک سکتا ہے مثلاً بازو، ٹانگوں، ہونٹوں، زبان، آنکھوں یا پتلی کی حرکت اسی طرح یا اچانک بولنا شروع کروادینا یا بولنے سے روک دینا معمول کو لکھنے کے لیے بھی بٹھایا جاسکتا ہے لیکن ان بھجن کا مطلوبہ اثر معمول کے پٹاٹ پر اعتماد پر منحصر ہوتا ہے۔

عام طور پر تین اقسام کے لوگ ہدایات کے لیے زیادہ مناسب ہوتے ہیں۔

- 1- ایسے معمول جو بھجن پر ہر صورت میں عمل کرنے کے لیے تیار ہوتے ہیں۔
- 2- ایسے لوگ جو ان ہدایات کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں جو ان کی ذاتی، اخلاقی اقدار کے خلاف ہوں۔
- 3- ایسے لوگ جو صرف خوش گوار ہدایت پر عمل کرتے ہیں۔

### پوسٹ پہنا نزم بھجن:

پوسٹ پہنا نزم بھجن وہ بھجن ہیں جو کہ معمول کو پہنا نزم کی نیند میں دیئے جاتے ہیں اور معمول جاگنے پر ان پر عمل کرتا ہے۔ پوسٹ پہنا نزم بھجن اس اشارے کو بھی کہتے ہیں جس کو دوبارہ دیکھتے ہی معمول نیند میں چلا جاتا ہے پوسٹ پہنا نزم بھجن پر عمل کرنے کی صلاحیت بھجن کو

نیند میں دینے پر منحصر ہے۔ ہلکی نیند میں کوئی پوسٹ پہنا نزم بھجن نہیں دیا جاتا اوسط درجے کی نیند میں پوسٹ پہنا نزم اگر دیا جائے تو یہ معمول کی مرضی ہوگی کہ وہ اس بھجن پر عمل کرے یا نہ کرے اس صورت میں وہ بھجن پر اپنی مرضی سے عمل کرتا ہے گہری نیند میں دیئے ہوئے پوسٹ پہنا نزم بھجن پر معمول جاگنے پر عمل کرنا یقیناً ہوتا ہے اور معمول کو اس کا ادراک نہیں ہوتا۔

یعنی طور پر کسی پوسٹ پہنا نزم بھجن کا مکمل اثر دیکھنے کے لئے کسی ایسے بھجن کے لئے گہری نیند کا پیدا کرنا لازمی ہے گہری نیند میں آ کر کسی کو یہ بھجن دیا جائے کہ وہ چٹکی بجانے پر ہنس دیا جائے گا تو چاہئے کہ پٹاٹ کے بار بار چٹکی بجانے پر معمول ہنس دیتا ہے۔ اور اسے خود معلوم نہیں ہوتا کہ کسی مقصد کے تحت وہ ہنس رہا ہے اس کی حرکات اس پوسٹ پہنا نزم بھجن کے تحت غیر ارادی ہوتی ہے۔

پوسٹ پہنا نزم بھجن کے اثرات کی مدت کا جن باتوں پر انحصار ہے تو وہ مندرجہ ذیل ہیں۔

- 1- بھجن کی نوعیت
- 2- نیند کا گہرا ہونا
- 3- بار بار دہرانا

### بھجن کی نوعیت:

اگر ہم معمول کو ناپسندیدہ بھجن دیں تو اس کا اثر صرف چند لمحے ہی رہے گا۔ اس لئے آپ کو ہرگز وہ بھجن نہ دینا چاہیے جو معمول کے جذبات کو ٹھیس لگائے اگر پسندیدہ بھجن دیا جائے تو وہ اس کا اثر سالہا سال تک رہے گا۔ اس لئے حتی الوسع معمول کو غیر ضروری اور ناپسندیدہ بھجن دینے سے پرہیز کریں اس کا یہ بھی نتیجہ نکل سکتا ہے کہ آپ اگر ناپسندیدہ بھجن معمول کو ہلکی نیند میں دیں تو چونکہ اس کا شعور کچھ جاگ رہا ہے۔ اس لیے وہ اٹھنے پر آپ کے بھجن کو بُرا سمجھے ہوئے آپ کو بھی بُرا سمجھنے لگے۔

### نیند کی گہرائی:

ہلکی نیند میں دیئے گئے بھجن اپنا کوئی اثر نہیں رکھتے اس لئے جتنی بھی گہری نیند ہو سکے پیدا کرنا چاہیے۔ نیند کو گہرا کرنے کے لیے مستند طریقے پچھلے ابواب میں بیان کر دیئے گئے ہیں نیند کی گہرائی کو دیکھنا از حد ضروری ہے۔



## 2۔ کوئی عمل کروانا:

پوسٹ پنٹاٹرم بھشن دیجئے کہ جاگنے پر جبکہ میں آپ کے سامنے سے فون اٹھاؤں گا آپ چیخ ماریں گے۔

معمول اگر گہری نیند میں ہو تو یقیناً جاگنے پر چیخ مارے گا۔

## 3۔ معالجاتی نقطہ نظر سے:

معالجاتی بھشن ہلکی اور درجے کی نیند میں بھی دیئے جاسکتے ہیں اس کے لئے خاص گہری نیند کا پیدا کرنا ضروری نہیں۔

ہاں البتہ اگر گہری نیند طاری ہو تو یہ بھی بہتر ہے۔

غیر پسندیدہ پوسٹ پنٹاٹرم بھشن دینے سے حتی الوسع گریز کرنا چاہیے۔

## ضروری باتیں:

پوسٹ پنٹاٹرم بھشن دینے کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات پیش نظر رکھیے۔

1۔ ہر بھشن مختصر دیجئے۔

2۔ بھشن کو کئی بار دہرائیے۔

3۔ بھشن اس عام الفاظ میں دیجئے جو معمول آسانی سے سمجھ سکے۔

4۔ ایک بھشن کا ایک ہی مطلب دیجئے۔

5۔ بھشن گول مول الفاظ میں نہ دیجئے۔

پوسٹ پنٹاٹرم بھشن کو دو حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ پہلے حصے میں جاگنے کے بعد دی گئی بھشن یاد رکھی جاتی ہیں۔ جبکہ دوسرے حصے میں جاگنے کے بعد یہ بھشن دماغ سے محو ہو چکی ہوتی ہیں۔

## 3۔ ملٹوی شدہ بھشن:

ایسے بھشن کے نتائج کافی طویل عرصے کے بعد برآمد ہوتے ہیں کچھ ماہرین کا خیال ہے کہ

نیند جتنی گہری ہوگی پوسٹ پنٹاٹرم بھشن کا اثر اسی لحاظ سے بڑھتا جائے گا۔

## بار بار دہرائنا:

ایک پسندیدہ بھشن کو بار بار دہرانے سے اس کا اثر بہت بڑھ جاتا ہے اس لئے حتی الوسع ایک پوسٹ پنٹاٹرم بھشن کو بار بار دہرائیے گہری نیند میں کسی پوسٹ پنٹاٹرم بھشن کو بار بار دہرانے سے وہ بہت دیر پا ہوتا ہے۔

## پوسٹ پنٹاٹرم بھشن کے فوائد:

پوسٹ پنٹاٹرم بھشن کے مندرجہ ذیل فوائد ہیں۔

## 1۔ معمول کو گہری نیند میں ڈالنا:

جب دوبارہ ہم کسی معمول کو پنٹاٹرم کرنا چاہیں تو اس صورت میں پوسٹ پنٹاٹرم بھشن بہت کارآمد ہوتے ہیں معمول کو گہری نیند میں بھشن دیجئے۔

آئندہ جب میں آپ کو پنٹاٹرم کرونگا۔

آپ فوراً گہری نیند سو جائیں گے۔

میں جو نئی تین تک گنوں گا۔

تین گنتے ہی۔

آپ گہری نیند میں سو رہے ہوں گے۔

گہری نیند۔

اور پھر تب ہی اٹھیں گے جب میں اٹھاؤں گا۔

اس سے پہلے نہیں۔

آئندہ جب میں۔

تین تک گنوں گا۔

آپ فوراً گہری نیند سو جائیں گے۔



کی حالت میں اس سے کیا کچھ سرزد ہوا لہذا عامل کو چاہیے کہ معمول کو حالت بیداری میں لانے سے پہلے والی تمام ہدایت منسوخ کر دیں تاکہ جاگنے کے بعد اس پر کوئی اثرات باقی نہ رہے ٹیلی پیٹھک بجشنز کا تعلق فی الحال پر یکٹیکل سے زیادہ تھیری پر ہے اور اس موضوع پر جاری تحقیقات کے کامیاب ہونے پر اس میدان میں مزید پیش رفت کی امید ہے۔

### بجشن دینے کا طریقہ:

بجشن کیسے دیا جائے۔ اس آرٹیکل کا بغور مشاہدہ اور مسلسل تجربہ آپ کو بجشن دینا سکھا دے گا۔

بجشن دیتے وقت مندرجہ ذیل ہدایت مد نظر رکھیے۔

### 1۔ بجشن ایک مطلب واضح کرے:

بجشن کو کبھی بھی گول مول الفاظ میں نہ ادا کیجئے بلکہ سیدھے سادھے الفاظ میں اس کو ظاہر کیجئے۔ بجشن کے الفاظ بہت آسان ہونے چاہئیں تاکہ معمول کو سمجھنے میں دشواری پیش نہ آئے آپ ادھر بجشن دیں اور ادھر معمول بجشن کو فوراً قبول کرے مثلاً آپ جب دیکھیں کہ معمول کی آنکھیں گھورتے ہوئے تھک چکی ہیں تو یوں بجشن نہ دیجئے۔

آپ کی آنکھیں گھورتے ہوئے نرم آلود ہو کر بہت تھکتی جا رہی ہیں۔

آنکھوں کے تھکنے سے آپ کو نیند بھی ہلکی ہلکی محسوس ہو رہی ہے۔

بلکہ مندرجہ ذیل بجشن فوراً کام کریں گے۔

آپ کی آنکھیں گھورتے ہوئے تھک چکی ہیں۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

آپ کی آنکھوں سے پانی بہہ رہا ہے۔

آپ کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں میٹھی نیند۔ گہری نیند۔

ملتی شدہ بجشن پر عمل نیند سے باہر آنے کے بعد ہوتا ہے لیکن معمول کھل طور پر حالت بیداری میں نہیں ہوتا بلکہ عامل کے دیئے ہوئے وقت کے مطابق دوبارہ تھوڑی دیر کے لیے ترمیمی حالت میں چلا جاتا ہے۔ اور ملتی شدہ بجشن پر عمل درآمد کے بعد معمول نیند سے باہر آ جاتا ہے ملتی شدہ بجشن گھنٹوں یا ہفتوں کے وقفے سے بھی عمل میں آ سکتی ہیں اور معمول کو علم نہیں ہوتا کہ وہ ایسی حرکت کیوں کر رہا ہے جس کا عامل نے اُسے دوران ہیٹائزیم حکم دیا تھا کیونکہ جاگنے کے بعد عامل کے دیئے ہوئے وقت کے درمیانی وقفے میں وہ بجشن بھول جاتا ہے لیکن وقت مقرر پر بجشن کا اثر شروع ہو جاتا ہے۔

### 4۔ آٹو بجشن:

آٹو بجشن سے مراد یہ ہے کہ مریض ہیٹائٹ کی بجائے اپنی مرضی کا بجشن قبول کریں۔ اس لیے اس میں عامل اور معمول کا صحیح رابطہ استوار نہیں ہوتا جو کہ معمول کے علاج کی راہ میں رکاوٹ ثابت ہوتا ہے۔ آٹو بجشن پہلے سے ذہن میں پختہ کی گئی بات کے مطابق ہی کام کر سکتی ہے اور ہیٹائٹ کی ہدایت کو ماننے سے انکار کر دیتی ہے۔ اصل میں ہیٹائٹ سلیپ آٹو سلیپ کی طرح ہی ہوتا ہے اور اسی دوران آٹو بجشن معمول کے اندر سے ہی اٹھتی ہے وہ اپنے اندر کے خیالات پر عمل کرتا ہے اور ہیٹائٹ کی بجشن آخر کار معمول کی اپنی بجشن بن جاتی ہے کیونکہ وہ ان پر یقین رکھتا ہے اور ان پر عمل کی امید کرتا ہے کیونکہ اس کے برعکس خاکی آٹو بجشن نتیجہ خیز ثابت نہیں ہوتا۔

### ٹیلی پیٹھک بجشن:

اس طریقے میں ٹیلی پیٹھی کے ذریعہ ہدایت دی جاتی ہیں ہیٹائٹ معمول کی کسی حرکت کو کسی بھی وقت اپنی مرضی سے شروع یا ختم کر سکتا ہے اس کے لیے خاص ذہنی مہارت ہوتی ہے ایسی ذہنی مہارت نزدیکی رشتہ داروں کے درمیان جذباتی ہم آہنگی کی بنا پر باآسانی حاصل کی جاسکتی ہے کیونکہ اس میں معمول کو یہ تجویز کیا جاسکتا ہے کہ وہ دُور دراز کے علاقے میں موجود کسی شخص سے دماغی طور پر رابطہ قائم کریں۔ اس طرح معمول ہیٹائزیم کی حالت میں پہنچ جاتا ہے جبکہ عامل اپنی ہدایات کے ذریعے اس کے دماغ میں موجود ہوتا ہے لیکن معمول کو یہ یاد نہیں رہتا کہ ہیٹائزیم



اگر آپ بھی اپنے نشتر کا ناجائز وقت استعمال کریں گے تو بری طرح ناکام ہوں گے اگر ایک پڑھتے ہوئے شخص کو آپ یہ بھشن دیں کہ آپ کی ٹانگ ال رہی ہے۔ ٹانگ حرکت میں ہے تو آپ خود ہی محسوس کریں گے کہ یہ بھشن کا کتنا ناجائز استعمال ہے اور معمول نے اس کا کتنا برا منایا ہے آخر اس کی بھی عقل اور دماغ ہے کیا وہ یہ دیکھ نہیں سکتا کہ پڑھتے ہوئے جب کہ وہ ساکن ہے اس کی ٹانگ حرکت میں کیسے آگئی۔ کیا کوئی مافوق الفطرت عناصر سے اس کی دشمنی ہے نہیں اس کے برعکس آپ اگر اسی پڑھتے ہوئے شخص کو یہ بھشن دیں کہ آپ کی آنکھیں پڑھتے ہوئے سرخ ہو رہی ہیں آپ کی آنکھیں پڑھتے ہوئے تھک چکی ہیں آرام کر لیجئے۔ تو وہ آپ کے تمام بھشن پر مکمل اثر دکھائے گا۔

اگر معمول پر گھورتے ہوئے کافی دیر ہو چکی ہے اور وہ اس کو دیکھتے ہوئے تھک چکا ہو اور آپ بھی یہ دیکھیں کہ اس کی آنکھیں کافی بھاری ہو گئی ہیں تو بھشن شروع کریں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔

مگر آپ گھورتے رہیے۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

آپ اپنی آنکھیں بند کر لینا چاہتے ہیں۔

آپ کی آنکھوں میں مسلسل گھورنے سے جلن ہو رہی ہے۔

آپ کی آنکھوں کے پونے بھاری ہو چکے ہیں۔

آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

آپ اگر اب دیکھیں کہ آنکھیں واقعی بند ہونے والی ہیں تو بھشن جاری رکھیے تا وقتیکہ

معمول نیند میں پہنچ جائے۔

**بھشن کیا دینے چاہیں:**

جس وقت اس کی ضرورت ہو اگر معمول گھبراہٹ اور تھکان محسوس کر رہا ہے اس کو بھشن دینا

**2۔ بھشن سادہ اور عام فہم میں دیا جائے۔**

بھشن کو جس حد تک ہو عام فہم ہونا چاہیے دقیق الفاظ کو سمجھنے کے لیے معمول کی توجہ ہٹ جائے گی اور وہ اثر پذیر بہت کم قبول کرے گا ہمیشہ سادی زبان میں بھشن دیجئے۔ مثلاً

آپ تھکاوٹ محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں تھکتی جا رہی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند اور نیند۔

میٹھی نیند..... گہری نیند۔

**3۔ ایک ہی بھشن کو بار بار دہرائیے:**

بھشن کا دہرانا معمول پر نفسیاتی اثر ڈالتا ہے اور وہ اثر پذیر جو کہ ایک دفعہ بھشن دینے پر قبول نہ کر سکا تھا اس کو وہ دوسری دفعہ بھشن دینے پر حاصل کر لے گا۔ مگر بھشن کو اس حد تک نہ دہرائیے کہ معمول کی طبیعت پر بار ہونے لگے اگر ایسا ہوا تو معمول پنٹاٹرم نہ ہو سکے گا مثلاً مندرجہ ذیل بھشن اثر پذیر دیکھانے کے بجائے گھٹاتے ہیں۔

آپ کی آنکھیں تھکتی جا رہی ہیں۔

آپ کی آنکھیں تھکتی جا رہی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں تھکتی جا رہی ہیں۔

**4۔ بھشن موقع محل دیکھ کر دینے چاہیں:**

بھشن کا استعمال تب کیجئے۔ جب اس کی ضرورت ہو ایک جراح نشتر کا استعمال طب میں اس وقت کرتا ہے جب ایک ناسور یا پھوڑے کا کاٹنا مقصود ہو اور بحالی صحت کے لیے۔ اس لئے



شروع کر دیجئے۔ آپ تھکان محسوس کر رہے ہیں آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں آپ کو نیند آ رہی ہے وغیرہ وغیرہ۔

مندرجہ بالا ہدایات بحسن کا صحیح استعمال سکھا دیں گے۔ بحسن دیتے وقت معمول اگر کسی قسم کا اثر نہ دکھائے تو آپ کو بحسن لگاتا رہنا چاہیے اس وقت گھبراہٹ یا خوف کا ہلکا سا شائبہ بھی آپ کے چہرے پر نظر نہ آنا چاہیے آپ بے خونی سے بحسن دیتے رہیے تھوڑی دیر میں معمول میں اثر پذیری پیدا ہوگی اور وہ بحسن قبول کرنے لگے گا۔ اور بحسن قبول کرنے کے ساتھ آپ کا آدھا کام ختم ہو گیا اب صحیح بحسن آپ کے منہ سے نکلتا ہے اگر آپ اب بھی بحسن کا استعمال جاری رکھیں تو معمول میں انتہا درجے کی اثر پذیری پیدا ہو جائے گی۔ اور آپ کے مزید بحسن کو بلا پس و پیش ماننے لگے گا۔

### معمول کو بیدار کرنا:

پنٹا نزم کی نیند سے جگانا اور معمول کو بیدار کرنا بہت آسان ہے ہم اسے عام بحسن دے کر نیند سے باہر لا سکتے ہیں اور معمول بیدار ہو جاتا ہے لیکن اگر بار بار بحسن دینے کے باوجود معمول نہ اٹھے تو آپ کو فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں کہ معمول کو کوئی حادثہ پیش آ جائے گا بلکہ وہ خود ہی تھوڑی دیر بعد پنٹا نزم کی نیند سے عام نیند میں چلا جائے گا اور پھر تب ہی اٹھے گا جب اس کی ٹکان خود بخود ختم ہو جائے گی۔

نیند سے اٹھانے کے لیے مندرجہ ذیل اصول یاد رکھیے۔

”اگر کسی معمول کو پنٹا نزم کی نیند سے اٹھانا مقصود ہو تو اس کے لیے دو طریقے ہیں اول بحسن

دوم کوئی اشارہ“

### بحسن سے اٹھانا:

آپ معمول کو بحسن کے ذریعے جگا سکتے ہیں اس کا طریق کار یہ ہے جب معمول پنٹا نزم کی

گہری نیند سو رہا ہو تو اسے بحسن دیجئے۔ سوتے رہیے۔

نیند۔

گہری نیند۔

آپ گہری نیند میں سو رہے ہیں۔

جب میں آپ کو اٹھاؤں گا۔

تب ہی آپ اٹھیں گے۔

اس سے پہلے نہیں۔

آپ سو رہے ہیں۔

جب میں۔

تین تک گنوں گا۔

تو دو تک پہنچتے پہنچتے۔

آپ کی تمام نیند غائب ہو جائے گی۔

آپ کا جسم ہلکا پھلکا..... ہو جائے گا۔

آپ تازہ دم ہو جائیں گے۔

اور جب میں۔

تین کہوں گا۔

آپ آنکھیں کھول دیں گے۔

ایک.....

آپ کی نیند ہلکی ہو رہی ہے۔

ہلکی..... بہت ہلکی۔

آپ تازہ دم ہو رہے ہیں۔

گہری سانس لیجئے۔

دو.....

آپ کی نیند ختم ہو گئی ہے۔

آپ تازہ دم ہو گئے ہیں۔



## اشارہ سے اٹھانا:

معمول کو ایک اشارہ بتا دیجئے کہ جب میں وہ اشارہ کروں گا تم فوراً آنکھیں کھول دو گئے۔  
مثلاً۔

جب میں گھنٹی بجاؤں گا۔

تو آپ فوراً.....

اسی وقت۔

آنکھیں کھول دیں گے۔

آپ بالکل تروتازہ ہونگے۔

اور اس کے علاوہ بھی کوئی اشارہ دے سکتے ہیں مگر اشارہ صاف اور واضح ہونا چاہیے تاکہ معمول کو سمجھنے میں کوئی دشواری نہ ہو۔

میں جب آپ کا۔

ہاتھ دباؤں گا۔

تو آپ فوراً۔

آنکھیں کھول دیں گے۔

آپ بالکل تازہ دم ہوں گے۔

اگر معمول نہ اٹھے تو ذیل کا طریق کار بہت مفید ہوتا ہے۔

آپ جاگنے والے ہیں۔

آپ ابھی جاگ جائیں گے۔

جب آپ اٹھیں گے۔

آپ بالکل تازہ دم ہوں گے۔

آپ کی تھکاوٹ ختم ہو چکی ہوگی۔

آپ جاگنے کے بعد۔

آپ اٹھنے والے ہیں۔

آپ اٹھنے لگے ہیں۔

تین.....

اگر معمول تین کہنے سے پہلے ہی اٹھ جائے تو بھٹن تمام مکمل کیجئے اور ادھر اور نہ چھوڑیے اور اگر تین کہنے پر اٹھ جائے تو بہتر ہے اور اگر تین کہنے کے باوجود نہ اٹھے تو اس کی آنکھوں پر تین کہتے ہوئے کچھ انگلیوں سے دباؤ ڈالیں وہ اٹھ جائے گا۔

اس کے علاوہ دوسرے ہر قسم کے بھٹن اٹھانے کے لیے دیئے جاسکتے ہیں مگر یاد رکھیے کہ۔ معمول کو کسی دہشت انگیز طریقے سے نہ جگانا چاہیے۔ اور خاص کر معمول کے کسی حصہ جسم کو نہ چھونا چاہیے۔ اور خصوصاً عورت کو اٹھانے کے لیے ہرگز نہ چھوا جائے۔

آپ یہ بھٹن بھی دے سکتے ہیں۔

آپ عنقریب اٹھنے والے ہیں۔

جاگنے والے ہیں۔

میں تین تک گنوں گا۔

اور آپ جاگ جائیں گے۔

جب آپ اٹھیں گے تو۔

بالکل تروتازہ ہوں گے۔

ایک.....

آپ جاگنے والے ہیں۔

دو.....

آپ آنکھیں کھولنے لگے ہیں۔

تین.....

آنکھیں کھول دیجئے۔

آپ بالکل ٹھیک ٹھاک ہیں۔



خوشی اور راحت محسوس کریں گے۔

آپ جاگنے کے لیے۔

دس تک گنیں۔

جب میں چار تک گنوں گا۔

تو آپ۔

دس تک گنیں گے۔

چھ تک جب آپ پہنچ جائیں گے۔

آپ آنکھیں کھول دیں گے۔

اور دس تک بالکل جاگ جائیں گے۔

میں چار تک گننے۔

لگا ہوں۔

آپ بھی گننے کے لئے تیار ہو جائیے۔

ایک..... دو..... تین۔

چلئے.....

شروع کیجئے۔

معمول اکثر اٹھ جاتا ہے اور اس کو اتنا بھی معلوم نہیں ہوتا کہ وہ کیوں گننا رہا ہے۔

.....☆☆☆.....

## باب نمبر 9:

### ہیٹناٹرم کرنے کے طریقے

ہیٹناٹرم کی بنیادی طور پر تین حالتیں ہوتی ہیں۔ جن پر ہیٹناٹرم کی بنیاد ہے جو کہ حسب ذیل ہیں۔

#### 1۔ عام حالت:

اس حالت میں معمول کے بس میں نہیں ہوتا وہ اپنی آنکھیں کھول سکے اس کے ہاتھ اور پاؤں رفتہ رفتہ اس کے قابو سے باہر ہو جاتے ہیں وہ خود سے اور گرد و پیش سے بیگانہ ہو جاتا ہے۔

#### 2۔ درمیانی حالت:

اس حالت میں معمول پر گہری مصنوعی نیند طاری ہو جاتی ہے اس دوران ہدایت قبول کرنے کی صلاحیت بہت کم ہو کر رہ جاتی ہے اس کا لاشعور تمام احکامات کو قبول کرنے کی پوزیشن میں ہوتا ہے۔

#### 3۔ بے ہوشی کی حالت:

یہ ہیٹناٹرم کی بہت گہری نیند کی حالت ہوتی ہے معمول تمام شرائط و احکامات کو قبول کرتا ہے اور جب وہ نیند سے بیدار ہوتا ہے تو اسے یاد ہوتا ہے کہ ہیٹناٹرم کی حالت میں اسے کیا بخشن دی گئی تھی یہ آخری مرحلہ ہوتا ہے جس میں معمول اپنے آپ پر کنٹرول کھودیتا ہے اور ان باتوں پر درست طریقے سے عمل کرتا ہے جو ہیٹناٹسٹ اسے تجویز کرتا ہے اگر اس حالت میں معمول کو انڈیکشن دی جائے کہ وہ تکلیف محسوس نہیں کرے گا تو واقعی تکلیف محسوس نہیں کرتا خواہ اس کے جسم کے کسی حصے کو کتنی ہی ضرب کیوں نہ لگائی جائے تو نیند کے بعد معمول ہشاش بشاش بیدار ہو جاتا ہے ڈاکٹر برن ہیم کے مطابق ہیٹناٹرم کی بنیاد مندرجہ ذیل تین اصولوں پر قائم ہے۔



## 1- اُمید:

یہ ہیٹائزیم کے حصول کے حوالے سے ایک بنیادی نقطہ ہے۔

## 2- ارادہ:

یہ ہیٹائزیم کو مکمل طور پر بصورت تمام مکمل کرنے کا ذریعہ بنتا ہے۔

## 3- اثرات:

ہیٹائٹ کے ماہرانہ شخصی اثرات ہیٹائزیم کی کامیابی کے حصول میں مدد و معاون ثابت ہوتے ہیں۔

## ہیٹائزیم کا آغاز:

متبدی حضرات کے لیے ہیٹائزیم میں کامیابی کے اصول کے لیے تین اہم طریقے ذیل میں بیان کیے جا رہے ہیں جن کو وہ اپنی سہولت کے مطابق اکٹھے یا علیحدہ علیحدہ استعمال کر سکتا ہے۔

## 1- چار کوٹ سسٹم:

چار کوٹ سسٹم کسی چمکدار شے کے استعمال پر زور دیتا ہے مقناطیسی یا بجلی کی کوئی ڈیوائس جو ہیٹائزیم کے منتخب آلات کے ساتھ لگائی گئی ہوں اس کے ذریعے پریشر ڈالا جاتا ہے اس طریقے میں یہ کوشش کی جاتی ہے کہ معمول کے حواس خمسہ میں سے کسی ایک کے ذریعے ترمیمی حالت بیدار کی جائے اس کے لیے عموماً حس یا حس لامسہ، حس سامعہ یعنی دیکھنے چھونے اور سننے کی حسوں کو استعمال کیا جاتا ہے اچھے نفسیات کے حاصل رنگوں، عمدہ میوزک اور نرم و ملائم اشیاء معمول پر اچھا اثر بیدار کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں معمول کے کردار کا اچھی طرح جائزہ لینے کے بعد یہ اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ کون سا رنگ اس پر سنانے اور جگانے کے حوالے سے مفید و موثر ثابت ہوگا۔

حس باصرہ کے بعد حس سامعہ یعنی سننے کی حس اہمیت رکھتی ہے آواز کی مصنوعی تکرار سے معمول میں غنودگی بیدار کی جاتی ہے کلاک کی ٹک ٹک گھنٹی کی تیز آواز اور اسی قبیل کی دوسری

آوازیں نیند بیدار کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں آخر میں حس لامسہ یعنی چھونے کی حس کا درجہ آتا ہے جسم کے کچھ حصوں مثلاً آنکھوں، ناک کی جڑ، انگوٹھا اور کہنی وغیرہ مخصوص پوائنٹ ہیں جن پر معمولی پریشر ڈالنے سے آرام دہ جسمانی حالت کے ساتھ غنودگی بیدار ہوتی ہے۔

## 2- نینسی سسٹم:

اس سسٹم کی خصوصیت یہ ہے کہ اس کے ذریعے معمول کے ذہن کو متحرک کر کے تنویمی نیند بیدار کی جاتی ہے اگر ہیٹائٹ انسانی جسم کے کام کرنے کے طریقہ کار کا بخوبی علم رکھتا ہو تو یہ سسٹم بڑا موثر ثابت ہوتا ہے نینسی سکول آف تھارٹ سے تعلق رکھنے والے ڈاکٹر ہول کے مطابق اس طریقے سے تنویمی نیند طاری کرنے کے لیے مندرجہ ذیل انڈیکشن مفید ثابت ہوتی ہے۔

”آپ سونے کی کوشش کریں اور اس کے علاوہ کسی خیال کو ذہن میں نہ لائیے۔“

آپ کی پلکیں لگاتار بھاری ہو رہی ہیں اور آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

آپ کا جسم بہت تھکاوٹ محسوس کر رہا ہے۔

آپ کے بازو سونا شروع ہو گئے ہیں اور ٹانگیں بھاری ہو رہی ہیں۔

نیند کی خواہش نے آپ کے تمام جسم کو جکڑ رکھا ہے۔

آپ کی آنکھیں بند ہیں نیز آپ کا سر اور پورا جسم بھاری ہو رہا ہے آپ کے ذہن سے

خیالات ختم ہو رہے ہیں اور آپ مزاحمت بھی نہیں کر سکتے۔

آپ کوشش کے باوجود اپنی آنکھیں کھول نہیں سکتے۔

آپ اپنے بازو کو اپنی مرضی سے حرکت نہیں دے سکتے۔

اب آپ مکمل طور پر سو گئے ہیں۔

اب آپ اس وقت تک بیدار نہیں ہوں گے جب تک میں آپ کو ایسا کرنے کو نہ کہوں۔

مندرجہ بالا طریقہ تنویمی نیند بیدار کرنے کے لیے بہت کامیاب ہے اس کے علاوہ مسمراتی

یا مقناطیست کا استعمال۔



## پنٹا نژم کے ماہرین کے طریق ہائے کار:

اس باب میں دنیا کے بڑے بڑے پنٹا نژموں کے طریق کار بیان کئے جائیں گے راقم الحروف نے ہر جگہ تفصیل سے کام لیا ہے اور کوئی نقطہ نظر انداز نہیں ہونے دیا۔

## 1۔ ڈاکٹر بریڈ کا طریقہ:

ڈاکٹر بریڈ ہی پہلے وہ آدمی تھے جنہوں نے پنٹا نژم کے عملی خطوط پر کام کرنا شروع کیا اور اس کو طب میں استعمال کیا ڈاکٹر بریڈ معمول پر نظریں جمائے Gazing اور پاس Passes سے پنٹا نژم کر دیتے تھے۔

ڈاکٹر بریڈ کا طریق کار یہ ہے۔

وہ معمول کو جسم ڈھیلا چھوڑ دینے اور استراحت Relaxation کرنے کی بار بار ہدایت کرتے تھے۔

جب معمول میں استراحت بیدار ہو جاتی اور جسمانی تناؤ بالکل ختم ہو جاتا تو چھوٹا سا آئینہ لے کر مریض کی آنکھوں کے سامنے آٹھ دس انچ کے فاصلے پر مانتے سے اوپر رکھ دیتے اور مریض کو اسے گھورنے کی ہدایت کرتے جب آنکھوں میں تناؤ بیدار ہو جاتا تو بجھن شروع کر دیتے۔

آئینہ کو گھورتے رہے۔

مسلل اور لگاتار۔

اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

گردن کا تناؤ ختم کر دیجئے۔

آپ کا جسم بھاری ہو رہا ہے۔

آپ کی آنکھیں بوجھل ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔

بھاری..... بہت بھاری۔

مگر آپ گھورتے رہے۔

کیونکہ وہ۔

بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

بہت بھاری۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

آپ اپنی آنکھیں کھول نہیں سکتے۔

آپ کی آنکھیں بہت بھاری ہیں۔

آپ ٹکان محسوس کر رہے ہیں۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... گہری نیند۔

گہری نیند..... میٹھی نیند۔

ڈاکٹر بریڈ آنکھوں کو تھکا کر نیند بیدار کیا کرتے تھے۔

## 2۔ ڈاکٹر وہٹ لو کا طریقہ:

ڈاکٹر وہٹ لو کا دعویٰ ہے کہ ”میں دنیا کے ہر شخص کو دس سیکنڈ میں پنٹا نژم کر سکتا ہوں“ ڈاکٹر وہٹ لو گردن کے پیچھے کانوں کے نزدیک شریانوں کو انگلیوں سے دباتے جس کے باعث دماغ میں دوران خون کی رفتار کم ہو جاتی اور معمول چند سیکنڈ میں آنکھوں کے سامنے اندھیرا محسوس کرتا ڈاکٹر جھکن اور نیند کے بجھن دے کر صرف چار پانچ سیکنڈ میں پنٹا نژم کر لیتے۔

ہماری گردن کے دونوں طرف کانوں کے نزدیک جو شریانیں دماغ اور چہرے کو خون پہنچاتی ہیں۔ ان کو بند کرنے سے خون کا دورہ دماغ کی طرف ہو جاتا ہے اور معمول نیند میں چلا جاتا ہے۔

Carotid کا لفظ یونانی حرف Karotides سے نکلا ہے جس کا مطلب نیند ہے اس سے ہمیں یہ پتہ بھی چلتا ہے کہ یونانی لوگ جانتے تھے کہ اس شریان کو دبانے سے معمول پر نیند



اس طرح نیند کی ہدایت دے کر معمول کو ہینا نژم کر دیتے۔

#### 4۔ ڈاکٹر بیج کا طریقہ:

ڈاکٹر بیج 1898ء میں اپنے فن کے ماہرین میں گئے جاتے تھے انہوں نے نیویارک انسٹی ٹیوٹ آف سائنس کی بنیاد رکھی۔ انہوں نے سب سے زیادہ زور جسم کے تمام عضلات کو ڈھیلا کرنے پر دیا تھا انکا نظریہ تھا کہ معمول جتنے آرام اور سکون کے ساتھ ہوگا اس کی بحسن پذیری کی اہلیت بڑھتی جائے گی۔

وہ کہتے تھے کہ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دینے سے مقصد نیند کا بیدار کرنا ہے وہ اس کے ساتھ ہی یہ کہتے تھے کہ ہینا نژم کی نیند کے وقت جسم کو ڈھیلا چھوڑ دینے سے ویسی ہی کیفیت طاری ہو جاتی ہے جیسی کہ سوتے وقت۔

ان کا طریق کار یہ تھا۔

معمول کو آرام کرسی پر دراز ہونے کی ہدایت کیجئے اور بحسن دیجئے۔

آپ آرام کے ساتھ لیٹ جائیے۔

آرام اور سکون کے ساتھ۔

اپنے تمام جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

پہلے پاؤں سے ابتدا کیجئے۔

اپنے پاؤں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اپنا گھٹنا بھی ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا ڈھالا۔

اب اپنی ٹانگوں کو۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اپنی رانوں کو..... مکمل ڈھیلا۔

طاری ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹر وہٹ لو کا یہ طریقہ جو ڈوکشی کا ایک داڑ ہے یہ طریقہ بعض دفعہ بہت خطر ناک ثابت ہوتا ہے اور ہینا نژم اسے بہت ہی کم استعمال کرتے ہیں۔

#### 3۔ ڈاکٹر بریڈنم کا طریقہ:

ڈاکٹر بریڈنم بھی ایک بہت بڑے ہینا نژم گزرے ہیں وہ اپنے مریضوں کو بڑی ہوشیاری سے ہینا نژم کرتے تھے اور معمول جلد ہی نیند کی آغوش میں چلا جاتا۔

ڈاکٹر بریڈنم کا طریقہ کار یہ تھا۔

معمول کو آرام کرسی پر بیٹھنے کی ہدایت کرتے اس کو اپنا جسم ڈھیلا چھوڑنے کا بار بار بحسن دیتے معمول کو ہینا نژم کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھنے کی ہدایت کرتے۔

اس کے بعد کبھی شہادت کی انگلی اور انگوٹھے کو گھورنے کی ہدایت کرتے ڈاکٹر بریڈنم خود کبھی انگلی اور انگوٹھے کو ملاتے اور کبھی کھولتے انگلی اور انگوٹھے کو بند کرنے سے اگر معمول بھی آنکھیں بند کرتا تو اسے نیند کے بحسن دیتے۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔

بھاری ہو رہی ہیں۔

بھاری ہو رہی ہیں۔

آپ کا جسم بھاری ہو رہا ہے۔

آپ تکان محسوس کر رہے ہیں۔

آپ نیند بھی..... محسوس کر رہے ہیں۔

نیند..... گہری نیند۔

آپ کی آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

انہیں بند کر لیجئے۔



اب آپ اپنے پاؤں کو پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔

(اگر پھر تازہ بیدار ہوتا)

اپنے پیٹ کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

بالکل ڈھیلا۔

آپ اپنے بازوؤں کو۔

بازوؤں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

مکمل ڈھیلا۔

اپنی انگلیوں اور..... ہاتھوں کو۔

ڈھیلا بالکل ڈھیلا۔

آپ نے اپنے پورے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیا ہے۔

ڈھیلا ڈھالا۔

آپ آرام کے ساتھ لیٹے ہیں۔

آپ لذت محسوس کر رہے ہیں۔

آپ آرام کے ساتھ لذت محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کا جسم بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔

نیند..... گہری نیند۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

آپ گہرائیوں میں جا رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

بند ہو رہی ہیں۔

آپ سونے والے ہیں۔

آپ سو رہے ہیں..... آپ سو رہے ہیں۔

آپ گہری نیند سو رہے ہیں۔

اور ان جملوں کو بار بار دہرانے سے معمول پر نیند طاری ہو جاتی اور تھوڑی دیر بعد وہ گہری

نیند میں چلا جاتا۔

## 5۔ ڈاکٹر لائڈنگی کا طریق کار:

ڈاکٹر لائڈنگی معمول کو کوچ پریکس لگا کر بٹھا دیتے۔ اور خود اس کے پہلو میں کھڑے ہو

جاتے۔

اب ڈاکٹر لائڈنگی اپنی پہلی دو انگلیوں کو معمول کے ماتھے سے ایک فٹ کے فاصلے پر اس

طرح رکھتے کہ معمول کی آنکھیں اس کو دیکھنے کے باعث تھک جائیں۔

اب معمول کو ان انگلیوں کے سرے پر لگا تار گھورنے کی ہدایت کرتے مسلسل اور لگاتار۔

معمول کو اپنے ذہن سے سوائے پنٹا نزم کے تمام خیالات باہر پھینک دینے کو کہتے۔

ایک آدھ منٹ تک لگاتار دیکھنے سے جب معمول میں کھپاؤ اور مکان کے آثار بیدار

ہوئے تو ساتھ ساتھ آپ نیند کے بخشن بھی دیتے جاتے۔ جیسے

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔

بھاری..... بہت بھاری۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند میں جا رہے ہیں۔

اگر معمول پر جلد پنٹا نزم کی نیند بیدار ہوتی تو اس کی پیشانی پر ہاتھ رکھ دیتے۔ اور اس طرح

مکان کے بعد نیند کے بخشن دیتے جاتے اور آخر کار معمول گہری نیند میں چلا جاتا۔



معمول کی آنکھوں کے سامنے کوئی ڈیڑھ منٹ کے فاصلے پر اور ماتھے سے فٹ اوپر ایک چھوٹا سا آئینہ رکھ دیتے۔

معمول کو اس آئینہ پر مسلسل گھورنے کی ہدایت کرتے جب کچھ نظری ٹکان بیدار ہو جاتی تو بخشن دینے لگتے۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بوجھل ہو گئی ہیں۔

آپ ٹکان محسوس کر رہے ہیں۔

میں گمنے لگا ہوں۔

آپ۔

ہر طاق عدد پر۔

آنکھیں کھولنے۔

اور جفت عدد پر۔

آنکھیں بند کر لیجئے۔

جب آپ چالیس۔

پر پہنچ جائیں گے۔

تو آنکھیں بہت تھک جائیں گی۔

بہت زیادہ۔

اور جب ساٹھ تک۔

تو آنکھیں ٹکان کی وجہ سے۔

کھل نہ سکیں گی۔

آپ کا جسم بھاری ہوتا جائے گا۔

آپ ٹکان محسوس کریں گے۔

اور میں اور آگے گنتا جاؤں گا۔

## 6۔ ڈاکٹر لی بالٹ کا طریقہ:

ڈاکٹر لی بالٹ DR. Liebealt بھی معمول پر نیند طاری کرنے میں بہت مہارت رکھتے تھے وہ معمول کو جسم ڈھیلا چھوڑنے اور پھر اس کو بخشن کے ذریعے پیناٹرم کر دیتے تھے معمول تھوڑی ہی دیر بعد پیناٹرم کی نیند سوراہا ہوتا۔

ڈاکٹر لی بالٹ اپنے دور کے بہترین ماہرین فن میں شمار ہوتے تھے۔

اور انھوں نے ہزاروں مریضوں کا بلا معاوضہ علاج کیا تھا۔

ان کا طریق کار یہ ہے۔

مریض کو آرام کرسی یا کوچ پر دراز ہونے کی ہدایت کرتے۔

ذہن سے تمام خیالات نکال دینے کو کہتے۔

اسے اپنی آنکھوں میں غور سے دیکھنے اور لگاتار گھورنے کی ہدایت کرتے اگر اس کی

آنکھیں جلد بند نہ ہو جائیں تو پھر ان کو آنکھیں بند کرنے کو کہتے۔

ساتھ ہی بخشن دینے شروع کر دیتے۔

تمہاری آنکھیں تھک چکی ہیں۔

بھاری ہو چکی ہیں۔

تمہارے ہاتھ پاؤں بھاری ہو گئے ہیں۔

سن ہوتے جا رہے ہیں۔

تم اپنے آپ سے بے خبر ہوتے جا رہے ہو۔

اس طرح بار بار بخشن دینے سے وہ پیناٹرم ہو جاتا۔

## 7۔ ڈاکٹر سڈنی فلاور کا طریقہ:

ڈاکٹر سڈنی فلاور بھی ایک نامی پیناٹرم تھے وہ ہر معمول پر الگ طریقے کا انتخاب کرتے

ان کا نظریہ تھا کہ کسی ایک طریقہ سے ہر معمول کو پیناٹرم نہیں کیا جاسکتا۔

ان کا طریقہ کار یہ تھا۔



پھر اس کو آہستہ آہستہ بخشن دیتا۔  
 میں گنتی گننا شروع کرتا ہوں۔  
 آپ ہر نمبر پر آنکھیں کھولئے۔  
 اور بند..... کر لیجئے۔  
 اس وقت آپ کے ذہن میں کوئی۔  
 دوسرا خیال نہ آئے۔  
 لیجئے۔

ایک..... دو..... تین۔

ارسکن گنتی گننے لگتا حتیٰ کہ معمول کی آنکھوں کے پوٹے پھڑ پھڑانے لگتے وہ کرسی میں  
 دھنسنے لگتا اور پھر آخر کار اس کی آنکھیں بالکل بند ہو جاتیں۔  
 ارسکن اب گنتی گننا بند کر دیتا۔ اور نیند کے بخشن شروع کر دیتا اس طرح وہ مکمل پہنا ٹرمز ہو

جاتا۔

☆☆☆.....

آپ پر۔  
 اور نیند طاری ہوتی جائے گی۔  
 نیند اور گہری نیند۔  
 لیجئے۔  
 میں گننے لگا ہوں۔  
 ایک..... دو..... تین۔

ایک عدد گننے کے بعد دو سیکنڈ کا وقفہ دیتے اور پھر دوبارہ اس طرح اکثر و بیشتر پہنا ٹرمز ہو  
 جاتے۔

جب پلکیں جھپکنے لگتیں۔  
 اور معمول۔

نیند محسوس کرنے لگتا اور تھکاوٹ کے بخشن دیتے۔  
 معمول تھوڑی دیر بعد میں پہنا ٹرمز ہو جاتا۔

اس طریقے سے وہ لوگ پہنا ٹرمز کیے جاتے ہیں جو کہ تنقید و تبصرے کی خاصی اہلیت رکھتے  
 ہیں مثلاً طلباء اور وہ افراد جنہوں نے نفسیات کے دوچار حرف پڑھے ہوں۔  
 اس طریقے میں ہر عدد پر آنکھیں بند کرنے اور کھولنے کا بخشن بھی دیا جاسکتا ہے بقیہ نیند  
 کے بخشن اسی طرح دیجئے۔

ارسکن کا طریقہ:

ارسکن Eirskine نے اپنی تمام زندگی پہنا ٹرم کے لیے وقف کر دی اور اس نے لنگڑے  
 لوگوں کا علاج کیا ہے اس نے اند لوگوں کی آنکھیں واپس دلا دیں اور زبان کی لکنت کو ختم کیا  
 ارسکن اپنے معمول میں یکسوئی پیدا کرنا چاہتا ہے سب سے پہلے وہ معمول کو آرام کرسی پر بیٹھنے کی  
 ہدایت کرتا اور کرسی کی پشت سے ٹیک لگانے کا بخشن دیتا اس موقع پر معمول اگر کوئی تکلیف محسوس  
 کرتا تو فوراً اس کی تکلیف دور کر دی جاتی۔



ا۔ ہپناٹک سے ہپناٹائز کرنا Hypnolise

ب۔ آف ٹیلمس کوپ سے ہپناٹائز کرنا

ج۔ بجلی کے بلب سے سلاتا

د۔ انگوشی سے سلاتا

ریت گھڑی کا طریقہ

بغیر آلات کی مدد سے ہم جن طریقوں سے ہپناٹائز کر سکتے ہیں ان کا طریق کار مفصل نیچے دیا گیا ہے۔

نظری مکان بیدار کر کے ہپناٹائز کرنا:

اس کو کرسی پر دراز ہونے کی ہدایت کیجئے۔ اور اس کو پشت سے ٹک کر بیٹھنے کی ہدایت بھی دیجئے۔

اس کو کہیے اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دے۔

جسم کو مکمل آرام وہ حالت میں چھوڑ دیجئے۔

بالکل ویسی حالت میں.....

جس حالت میں وہ سوتا ہے۔

اس کو کہیے کہ اپنی ناک کی جڑ پر گھورنا شروع کر دے اور تہہ تک گھورتا رہے جب تک اس کی

آنکھیں تھک کر بند نہ ہو جائیں۔

نیند محسوس نہ کرے۔

اور جب وہ نیند محسوس کرے.....

تو بے شک سوتا جائے۔

اگر اس کی نظریں ادھر ادھر بھٹکیں تو آپ اسے اسی نقطہ کو بار بار گھورنے کی ہدایت دیجئے۔

یعنی کہ اس کی دلچسپی کا محور صرف ایک نقطہ ہوگا۔ جب آپ کے معمول کی نظر ایک جگہ پر جم

کر رہ جائے تو آپ کچھ دیر بعد آنکھوں میں تھکاوٹ کے آثار دیکھیں تو بخشن شروع کر دیجئے۔

## باب نمبر 10:

### ہپناٹس کے چند عملی طریقے

معمول کو پہلے طے شدہ طریقے کے علاوہ اور طریقوں سے بھی سلایا جاسکتا ہے وہ تمام طریقے جن کے ذریعے معمول پر ہپناٹزم کی نیند طاری کی جاتی ہے ان کو ہپناٹزم کے عملی طریقے کہتے ہیں یہ طریقے اپنی نوعیت کے لحاظ سے کافی اہم ہیں کیوں کہ ہر ایک معمول صرف ایک ہی طریقہ سے ہپناٹائز نہیں ہو سکتا۔ اس کے لئے کسی اور طریقے کا رکی ضرورت ہوتی ہے۔ راقم الحروف یہاں ہپناٹزم کے عملی طریقوں کے باب میں ان تمام طریقوں کی وضاحت کرتا ہے جو کہ عام طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ اگر کوئی معمول ایک طریقہ سے ہپناٹائز نہ ہو سکے تو دوسرے سے ہپناٹائز ہو جاتا ہے۔

راقم نے یہاں ان تمام طریقوں پر نمایاں اور تفصیل سے روشنی ڈالی ہے تاکہ قاری کا تشنہ ذوق مکمل ہو سکے۔ اور وہ ہپناٹزم کے عملی طریقوں پر عبور حاصل کر لے۔

سر دست ہم دو طریقوں سے ہپناٹائز کر سکتے ہیں۔

1۔ بغیر آلات کی مدد کے ہپناٹائز کرنا۔

2۔ آلات کی مدد سے ہپناٹائز کرنا۔

1۔ بغیر آلات کی مدد کے ہم مندرجہ ذیل طریقوں سے ہپناٹائز کر سکیں گے۔

ا۔ نظری مکان بیدار کرنا Eye Fixation Method

ب۔ تدریجی سستی سے ہپناٹائز کرنا Progressive Relaxation Method

ج۔ براہ راست سونا Gazing

د۔ دوا کے دھوکہ سے ہپناٹائز کرنا By Medicine

2۔ آلات کی مدد سے ہم مندرجہ ذیل طریقے استعمال کریں گے۔



آپ کے لہجہ میں روانی اور توازن ہونا چاہیے۔

آپ کی آنکھیں تھک گئی ہیں۔

آپ کی آنکھوں کے پونے بہت بھاری ہو گئے ہیں۔

بہت بھاری۔

آپ کی آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

اس سیاہ کتہ کو گھورتے رہیے۔

گھورتے رہیے۔

لیکن آپ کی آنکھیں۔

اسے گھورتے ہوئے تھک چکی ہیں۔

آپ تھکان محسوس کر رہے ہیں۔

اب یہ اوجھل..... اور بوجھل ہو گئی ہیں۔

تھک گئی ہیں۔

اور تھک گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہونا چاہتی ہیں۔

آنکھوں میں جلن ہو رہی ہے۔

کیونکہ وہ بند ہونا چاہتی ہیں۔

مگر آپ گھورتے رہیے۔

آپ کی آنکھیں بہت تھک چکی ہیں۔

تھک چکی ہیں۔

انہیں بند کر لیجئے۔

آپ کی آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔

بند ہو رہی ہیں۔

انہیں بند ہونے دیجئے۔

بالکل بند ہونے دیجئے۔

اب یہ بالکل بند ہو گئی ہیں..... بالکل بند ہو گئی ہیں۔

بالکل بند ہو گئی ہیں۔

آپ سو رہے ہیں۔

آپ ہینا نزم کی نیند میں سو رہے ہیں۔

نیند..... میٹھی نیند۔

نظری مکان کئی طریقوں سے بیدار کی جاسکتی ہے یعنی کہ معمول کی آنکھوں کو کسی جگہ گھورنے کی ہدایت کیجئے جہاں وہ کچھ تکلیف محسوس کر لے ایسی جگہ کو لگا تار گھورنے سے معمول کی آنکھیں تھک جائیں گی اور اب بھٹن دے کر اسے نیند میں داخل کر لیجئے۔

مندرجہ بالا پانچ طریقوں سے نظری مکان بیدار کی جاتی ہے جس کو کسی ایک حالت میں مسلسل گھورنے کی ہدایت کیجئے جہاں کر اس کا نشان بنائیے وہ نقطہ مرکوز توجہ ہے۔

1- ناک کے آخری کونے پر۔

2- ناک کی جڑ پر۔

3- دائیں طرف معمول کو کوئی نشان گھورنے کے لیے دید دیجئے۔

4- اسی طرح بائیں طرف بھی نشان دیا جاسکتا ہے۔

5- کوئی پنسل یا انگوٹھی یا کوئی اور شے لے کر معمول سے ایک فٹ دوری اور ایک فٹ اونچائی پر

اس طرح رکھیں کہ جب معمول پنسل کے آخری سرے پر دیکھے۔ تو اس کی آنکھیں اوپر

رہیں۔

لگاتار دیکھنے سے معمول کی آنکھیں تھک جائیں گی اور جب ان میں تھکاوٹ کے اثر سے

آنکھیں بند ہونے لگیں بھٹن دینے شروع کر دیجئے معمول ہینا نزم کی نیند میں چلا جائے گا۔



## تدریجی سستی پیدا کرنا:

معمول کو آرام کرسی یا کوچ پر دراز ہونے کی ہدایت کریں اور اس سے کہیے کہ خالی الذہن ہو جائے۔

اب ہدایت کیجئے کہ صرف آواز کی طرف توجہ رکھے اور آنکھیں بند کر لے۔

اب بھشن شروع کریں۔

اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اپنے پیروں سے ابتدا کیجئے۔

انھیں ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... مکمل ڈھیلا۔

اب ٹانگوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اب گھٹنے کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

اب پیٹ کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

بالکل ڈھیلا۔

اب اپنی انگلیوں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

اپنے بازوؤں کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

آپ کے شانے بالکل ڈھیلے ہیں۔

آپ اب..... آرام سے لیٹے ہیں۔

آپ کا تمام جسم ڈھیلا ڈھالا ہے۔

آپ ہلکی ہلکی گرمی محسوس کر رہے ہیں۔

خوش گوار گرمی۔

آپ کا جسم بالکل ڈھیلا ہے۔

آپ خوش گوار نیند میں جا رہے ہیں۔

آپ کا جسم ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔

ڈوبتا جا رہا ہے۔

آپ کا سر نیچے میں دھنستا جا رہا ہے۔

آپ گہرائیوں میں جا رہے ہیں۔

آپ کو نیند آرہی ہے۔

آپ کی آنکھیں بوجھل ہو چکی ہیں۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... خوش گوار نیند۔

گہری نیند۔

آپ سو رہے ہیں۔

آپ سو رہے ہیں۔

معمول اگر کچھ بیدار ہو تو اس کو بھشن پھر سے دینے شروع کیجئے اور بار بار دہرائیے تا وقتیکہ

وہ نیند میں نہ چلا جائے۔

## براہ راست گھورنا:

اس طریقے میں معمول اور پنٹاٹرم دونوں آپس میں ایک دوسرے کی آنکھوں میں گھورتے ہیں مگر معمول کی آنکھیں اوپر رہتی ہیں اور اس کی آنکھیں جلد تھک جاتی ہیں اور پنٹاٹرم بھشن دے کر اس کو پنٹاٹرم کی نیند میں داخل کر دیتا ہے۔



گہری نیند۔

بخشن دیتے جائے اور کچھ دیر بعد معمول ہپناٹزم کی نیند میں چلا جائے گا۔

آلات کی مدد سے ہپناٹائز کرنا۔

### گراموفون مشین کی مدد سے:

ایک کارڈ بورڈ کا سفید ٹکڑا لیں اس پر دی ہوئی شکل کے بند بند دائرے لگائے کتاب کے آغاز میں نمونہ بنایا گیا ہے اس کارڈ بورڈ کے ٹکڑے کا سائز اتنا لیجئے کہ گراموفون مشین پر آسانی سے گھوم سکیں۔

گراموفون مشین پر اس ٹکڑے کو لگا دیجئے اور نیچے سے گراموفون مشین کو چلا دیجئے۔ معمول کو آرام کرسی پر بٹھا کر اس کو گراموفون مشین پر چلتے ہوئے۔ اس ٹکڑے Hypnosis پر گھورنے کی ہدایت کی جائے۔

دو یا تین منٹ تک مسلسل گھورنے سے معمول کی آنکھیں کھپاؤٹ کے باعث بند ہونے لگیں اس وقت مکان اور نیند کے بخشن دیجئے۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

آپ کو نیند آرہی ہے۔

نیند..... میٹھی نیند۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کی پلکیں بوجھل ہو گئی ہیں۔

آپ کی آنکھیں بند ہونا چاہتی ہیں۔

بند ہونا چاہتی ہیں۔

مگر آپ گھورتے رہے۔

آپ کا جسم بھاری ہونا چاہ رہا ہے۔

آپ پر غنودگی طاری ہو رہی ہے۔

معمول کو آرام کرسی پر دراز ہونے کی ہدایت دے کر اس کو اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دینے کو کہا جاتا ہے جب وہ ایسا کر لیتا ہے تو اس کو ہپناٹسٹ کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھنے کو کہا جاتا ہے اس صورت میں ہپناٹسٹ اس سے اس قدر فاصلہ پر کھڑا ہوتا ہے کہ معمول کی آنکھیں اوپر اٹھی رہیں۔ اور نظری مکان بیدار کرنے والے تجربہ کی پانچویں حالت ہو جائے جب معمول کی آنکھوں میں مکان بیدار ہو جاتی ہے تو اس کو نیند کے بخشن دیئے جاتے ہیں اور معمول ہپناٹائز ہو جاتا ہے۔

نظری مکان بیدار کرنے کے تجربہ میں دیئے گئے بخشن یہاں بھی استعمال کئے جائیں گے۔

عام ہپناٹسٹ سٹیج شو دکھانے میں اس طریق کار کا انتخاب کرتے ہیں۔

### دوائے دھوکہ سے ہپناٹائز کرنا:

اس دلچسپ تجربہ میں استعمال ہونے والی عام ملک شوگر کی گولیاں عموماً استعمال ہوتی ہیں معمول کو کوچ پر دراز ہونے کی ہدایت کی جاتی ہے اور اس کو بتایا جاتا ہے کہ آپ یہ گولیاں کھالیجئے۔ یہ بالکل بے ضرر ہیں۔ فقط آپ کو پانچ سات منٹ تک ہلکی سی نیند لانے کے لیے ہیں اس طرح کے بخشن دے کر اس کو گولیاں کھلا دیجئے۔

جب دو تین منٹ گزر جائیں تو بخشن دینا شروع کر دیجئے۔

آپ اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ رہے ہیں۔

اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کو نیند محسوس ہو رہی ہے۔

نیند..... میٹھی نیند۔

آپ نے اپنے جسم کو مکمل ڈھیلا چھوڑ دیا ہے۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... میٹھی نیند۔



اور بھاری۔

آپ کی آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

بند ہونا چاہتی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

بند ہو گئی ہیں۔

اب بالکل بند ہو گئی ہیں۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... میٹھی نیند۔

گہری نیند۔

آپ نیند میں ڈوبے جا رہے ہیں۔

ڈوب جائیے۔

میٹھی نیند..... گہری نیند۔

#### بجلی کے بلب سے سلا نا:

معمول سے اوپر دیوار پر بجلی کا بلب روشن کر دیا جاتا ہے اور معمول کو اس پر گھورنے کی ہدایت کی جاتی ہے بجلی کو بلب ہلکی پاور کا ہونا چاہیے۔

جب معمول میں تھکان کے آثار بیدار ہوتے ہیں تو اس کو بخشن دیئے جاتے ہیں اور معمول نیند میں چلا جاتا ہے اس کو بخشن بھی وہی ہوں گے جو کہ پچھلی تحریر میں دیئے گئے تھے۔

#### 4۔ انگوشی سے پہنائنا کرنا:

معمول کو کرسی پر دراز ہونے کی ہدایت کیجئے اور بخشن دیجئے کہ۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... میٹھی نیند۔

گہری نیند۔

اس طرح جب مسلسل بخشن دیئے جائیں گے تو آپ کے ہر جملہ پر آپ کے معمول کی آنکھیں بوجھل اور بھاری ہوتی جائیں گی جھپکیں گی اور پھر آخر کار بند ہو جائیں گی۔

#### آف تھلمس کوپ سے پہنائنا کرنا:

یہ ایک روشنی دینے کا آلہ ہوتا ہے جس کے اگلے سرے پر لینن کور اور پھر کنڈنسر وغیرہ کیا ہوتا ہے ایک ریگولیٹر کے ذریعے روشنی کی شدت (Intensity) کو کم یا زیادہ کیا جاسکتا ہے روشنی صرف ایک ہی سوراخ سے باہر نکلتی ہے۔

معمول کو نکلتی ہوئی روشنی پر مسلسل گھورنے کی ہدایت کی جاتی ہے کچھ دیر بعد جب اس کی آنکھیں دیکھتے ہوئے تھک جاتی ہیں تو بخشن شروع کر دیئے جاتے ہیں۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

تھک گئی ہیں۔

آپ کے پونے بہت بھاری ہو گئے ہیں۔

اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔

آپ کی پلکیں بند ہونا چاہتی ہیں۔

انھیں بند کر لیجئے۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کی پلکیں اور بوجھل ہو گئی ہیں۔

اور بوجھل۔



اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

میری آنکھوں میں گھورتے رہیے۔

مسلل اور لگاتار۔

کچھ دیر بعد معمول کو ایک ہاتھ میں انگلی پر دھاگہ والی انگٹھی لٹکا دی جاتی ہے۔

انگٹھی آزادانہ نیچے گرتی ہے اور معمول کو بحسن دوبارہ شروع کر دیجئے۔

جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ کی آنکھیں تھک چکی ہیں۔

مگر آپ گھورتے رہیے۔

آپ کی پلکیں بہت بھاری ہوئی ہیں۔

بہت بھاری۔

آپ کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔

نیند گہری نیند۔

آپ کی آنکھیں بہت ہی بھاری ہو گئی ہیں۔

بہت بھاری.....

بہت بھاری.....

آپ کی آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

لیجے بند ہو گئیں۔

میٹھی نیند..... گہری نیند۔

انگٹھی کا وزن بڑھتا جا رہا ہے۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔

نیند..... میٹھی نیند۔

آپ کا ہاتھ انگٹھی کے وزن سے نیچے جا رہا ہے۔

نیچے اور نیچے۔

انگٹھی آپ کے ہاتھ کو نیچے کھینچ رہی ہے۔

آپ نیند میں ڈوبے جا رہے ہیں۔

ڈوب جائیے..... ڈوب جائیے۔

جیسے جیسے انگٹھی کا وزن بڑھتا جائے گا۔

اور آپ کا ہاتھ۔

نیچے جاتا جائے گا۔

آپ نیند اور گہری نیند میں جاتے جائیں گے۔

آپ کا ہاتھ انگٹھی کے وزن سے نیچے جا رہا ہے۔

آپ نیند محسوس کر رہے ہیں۔

نیند..... گہری نیند۔

آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

گہری نیند۔

میٹھی نیند۔

اور گہری نیند۔

آپ کا ہاتھ بڑی تیزی سے۔

وزن سے جھٹکتا جا رہا ہے۔

آپ اور گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

بہت گہری نیند۔

اس طرح بحسن دے کر معمول کو مکمل پنٹا نزم کیا جاسکتا ہے۔



آپ نیند میں ڈوبے جا رہے ہیں۔

ڈوب جائیے۔

جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

اور گہری نیند۔

اس کے بعد معمول کو ہاتھ بلند ہونے کا سٹ لیکر دیکھا جاتا ہے کہ آیا وہ بخشن قبول کرتا بھی ہے یا نہیں۔

آپ اپنے بائیں ہاتھ پر توجہ کریں۔

آپ کا بایاں ہاتھ۔

آپ کا بایاں ہاتھ ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔

بہت ہلکا..... بہت ہلکا۔

غبارے کی طرح۔

کاغذ کی طرح۔

آپ کا ہاتھ فضا میں بلند ہونے کی کوشش کر رہا ہے۔

اپنا ہاتھ فضا میں بلند ہونے دیجئے۔

آپ کا ہاتھ بالکل..... ہلکا ہو گیا ہے۔

آپ کا ہاتھ خود خود بلند ہو رہا ہے۔

آپ کا ہاتھ اوپر جا رہا ہے۔

اسے بلند ہونے دیجئے۔

بلند ہونے دیجئے۔

اس طریقے سے عام نیند کو پیناٹرم کی نیند میں تبدیل کیا جاسکتا ہے مگر اس میں کچھ احتیاطیں

لازمی ہیں۔

## ریت گھڑی کا طریقہ:

ریت گھڑی کے طریقے سے عموماً بے خوابی کے مریضوں کو پیناٹرم کیا جاتا ہے کیونکہ وہ لوگ دوسرے طریقے استعمال کرنے پر اپنی نااہلیت کا ماتم کرنے لگتے ہیں کہ ان کو نیند نہیں آتی۔

ان کو ہدایت کی جاتی ہے کہ جیسے جیسے ریت نیچے گرتی جائے گی وہ نیند اور گہری نیند میں محسوس کرتے جائیں گے اور جب تھوڑی سی ریت بقیہ رہ جائے گی تو اس وقت آنکھیں بند کر کے گہری نیند میں سو رہے ہوں گے۔

اس طرح کے بخشن بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں مکان نیند اور وقت کے بخشن۔

## عام نیند کو پیناٹرم کی نیند میں تبدیل کرنا:

عام نیند کو پیناٹرم کی نیند میں بھی تبدیل کیا جاسکتا ہے اور اسی طرح پیناٹرم کی نیند کو عام نیند میں۔

بہت سے افراد جو عام حالت میں پیناٹرم سے پیناٹرم نہیں ہوتے جبکہ عام نیند سو رہے ہوں ان کو پیناٹرم کیا جاسکتا ہے۔

اس کا طریق کار یہ ہے۔

پیناٹرم کو سوئے ہوئے شخص کے سر ہانے چلا جانا چاہیے اور آرام سے بیٹھ جانا چاہیے بایاں ہاتھ معمول کے سر پر رکھے آہستہ آہستہ تھپتھپائیے اور بخشن شروع کر دیجئے۔

اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا۔

جسم بالکل ڈھیلا چھوڑ دیجئے۔

ڈھیلا..... مکمل ڈھیلا۔

آپ گہری نیند سو رہے ہیں۔

سوتے جائیے۔

نیند..... اور گہری نیند۔



1- معمول کو بخشن زور زور سے نہ دیجیے کہ وہ بیدار ہو جائے۔

2- معمول کے سر کو زور زور سے نہ چھپائے کہ آپ کی تیز حرکت سے وہ عام نیند سے ہی نہ اٹھ جائے۔

3- معمول اگر ہاتھ بلند ہونے کا بار بار بخشن دینے پر بھی کوئی اثر نہ دکھائے تو گھبرانے کی ضرورت نہیں عموماً عمل کو تین چار دفعہ دہرانے سے ہی معمول بخشن قبول کرتا ہے۔

### ہپناٹزم کی نیند کو عام نیند میں تبدیل کرنا:

جس طرح ہم عام نیند کو ہپناٹزم کی نیند میں تبدیل کر سکتے ہیں تو اسی طرح ہپناٹزم کی نیند کو بھی عام نیند میں تبدیل کر سکتے ہیں۔

اس کے لیے فقط بخشن دینے کا فرق ہے۔

آپ کا معمول جبکہ ہپناٹزم کی نیند سورا ہو تو اگر آپ اس کو عام نیند میں جانے کا تجربہ کرنا چاہیں تو اسے بخشن دیجئے۔

آپ اس وقت گہری نیند سورا ہے ہیں۔

سوتے جائیے۔

گہری نیند..... اور گہری نیند۔

میٹھی نیند۔

آپ اس وقت۔

اپنے بستر میں سورا ہے ہیں۔

سوتے جائیے۔

میٹھی نیند..... گہری نیند۔

آپ تھوڑی دیر بعد نیند میں سورا ہے ہوں گے۔

عام نیند میں۔

سوتے جائیے۔

میٹھی نیند..... گہری نیند۔

معمول تھوڑی دیر بعد عام نیند میں چلا جائے گا۔

آپ نے معمول کا ٹٹ لے کر ہپناٹزم کر دیا ہے اب وہ ہپناٹزم کی نیند میں ہے اور اس کی تصدیق ہم نے ٹٹ لے کر کر لی ہے۔

آپ اس درجہ نیند کو اور گہرا کرنا چاہتے ہیں نیند کو گہرا کرنے سے یہ فائدے ہیں۔

1- معمول کا شعور مزاحمت نہیں کرتا معمول اپنے دماغ سے کام نہیں لیتا اور اس کو جس کام کا حکم دیا جائے اسی کو کرتا ہے مگر اس کے برعکس ہلکی نیند میں معمول کا شعور بیدار رہتا ہے وہ

ہپناٹزم کے احکام پر عمل اس لئے بھی کرتا ہے کہ وہ خود ایسا چاہتا ہے اگر ہلکی نیند میں معمول

کو کوئی ایسا حکم دیا جائے جو معمول کی طبیعت کے خلاف ہو تو وہ اس کو نہیں پورا کرے گا۔

مگر اس کے برعکس گہری نیند میں یہ بات نہیں ہے۔ معمول مکمل طور پر ہپناٹزم کے زیر اثر

ہوتا ہے۔

2- گہری نیند میں زیادہ تجربات کئے جاسکتے ہیں اور جو ہدایت دی جاتی ہے معمول اس کو عموماً

یا نہیں رکھتا۔

اس لئے گہری نیند میں ایسے واقعات معمول کو کلی طور پر بھلائے جاسکتے ہیں۔

گہری نیند میں فریب نظر (illusion) فریب خیال Hallucination متنی

فریب خیال Negative Hallucination جیسے تمام تجربات با آسانی کئے جاسکتے ہیں

اس کے علاوہ گہری نیند میں ایسے ایسے دلچسپ تجربات کئے جاتے ہیں کہ دیکھنے والے

ششدر و حیران رہ جاتے ہیں۔ اس کا اندازہ آپ کو تب ہی ہو سکے گا جبکہ آپ خود کسی ایسے

معمول کو ہپناٹزم کر سکیں جو گہری نیند میں جاسکتا ہو۔

دو طریقوں سے ہم ہپناٹزم کی نیند کو گہرا کر سکتے ہیں۔

### دو طریقے:

1- پوسٹ ہپناٹک بخشن کا استعمال post hypnotic suggestion



آپ میری یہ ہدایت یاد نہ رکھیں گے۔  
بالکل بھول جائیں گے۔ بالکل  
مگر جب میں۔

دوبارہ پٹناٹرم کروں گا۔  
اور آپ کو کہوں گا۔

تو آپ فوراً.....  
یک لخت۔

نیند میں چلے جائیں گے۔  
نیند..... گہری نیند۔  
میٹھی نیند۔

آپ جب دوبارہ معمول کو پٹناٹرم کریں گے تو وہ پہلے سے نسبتاً جلد پٹناٹرم کی نیند میں چلے  
جائے گا اور بار بار کامیابی کے ساتھ پٹناٹرم کرنے کے ساتھ فقط ایک اشارے سے پٹناٹرم کی  
گہری نیند سو جائے گا۔

### معمول کو کچھ کرنے کا حکم دینا:

دوسرا طریقہ پٹناٹرم کی نیند میں معمول کو کچھ کرنے کا بخشن دینا ہے۔

آپ اسے مندرجہ ذیل کام کرنے کا بخشن دے سکتے ہیں۔

1- میٹرھیوں سے نیچے آنے کے بخشن دینا۔

2- ہاتھ بلند ہونے کا بخشن دینا۔

3- اپنے بستر میں سونے کا بخشن دینا۔

4- سورج کی شعاعوں کی حدت کے بخشن دینا۔

میٹرھیوں سے نیچے آنے کا بخشن:

معمول کو بخشن دیجیے۔

2- پٹناٹرم کی نیند میں معمول کو کچھ کرنے کا حکم دیا جائے اور اس کے بعد بخشن شروع کر دیے  
جائیں۔

### 1- پوسٹ پٹناٹرم بخشن:

پوسٹ پٹناٹرم بخشن وہ بخشن ہوتے ہیں جو کہ معمول کو نیند میں دیے جاتے ہیں تاکہ نیند  
سے نکلنے کے بعد ان پر عمل کرے۔

اس کے علاوہ اس مخصوص اشارے کو بھی کہتے ہیں جس کو دوبارہ سن کر معمول نیند میں چلا  
جائے۔

آپ پوسٹ پٹناٹرم بخشن کا استعمال نیند کو گہرا کرنے میں اس طرح کر سکتے ہیں کہ جب  
معمول پٹناٹرم کی نیند میں ہو اس کو بخشن دیجیے۔

آپ اس وقت گہری نیند میں ہیں۔

بہت گہری نیند۔

میٹھی نیند۔

میں جب آپ کو.....

آئندہ پٹناٹرم کروں گا۔

آپ بہت جلد.....

بہت جلد.....

پٹناٹرم کی نیند میں چلے جائیں گے۔

فوراً..... اسی وقت۔

جب آپ کو آئندہ.....

پٹناٹرم کیا جائے گا۔

آپ فوراً..... پٹناٹرم کی نیند میں چلے جائیں گے۔

جائے پر۔



اب یہ ہوا میں اٹھنے۔

کے لیے تیار ہے۔

جیسے ہی یہ فضا میں اٹھنا شروع کرے گا۔

آپ کا باقی جسم۔

بھاری ہوتا جائے گا۔

آپ گہری نیند میں۔

جاتے جائیں گے۔

آپ کا ہاتھ بلند ہو رہا ہے۔

بلند ہو رہا ہے۔

اسے بلند ہونے دیجیے۔

معمول کا جب ہاتھ بلند ہو چکے۔

اب آپ کا ہاتھ بوجھل ہو رہا ہے۔

بھاری..... اور بھاری۔

اب یہ نیچے جائے گا۔

جیسے ہی یہ نیچے جائے گا۔

آپ کا باقی جسم تھک جائے گا۔

آپ نیند محسوس کریں گے۔

آپ کا ہاتھ نیچے جا رہا ہے۔

اسے گرنے دیجیے۔

آپ کا جسم تھک گیا ہے۔

آپ تھکان محسوس کر رہے ہیں۔

آپ کو گہری نیند۔

آ رہی ہے۔

”فرض کیجیے“

آپ نیند میں سے نیچے۔

اتر رہے ہیں۔

آہستہ آہستہ۔

آپ جتنا نیچے اترتے جائیں گے۔

آپ کی نیند۔

اور گہری ہوتی جائے گی۔

بہت گہری۔

میشی اور گہری نیند۔

آپ نیچے اتر رہے ہیں۔

آہستہ آہستہ۔

اور آہستہ۔

آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

آہستہ آہستہ۔

آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

گہری نیند..... میشی نیند۔

ہاتھ بلند ہونے کا بھجن دینا:

بھجن دیجیے۔

آپ کا ہاتھ ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔

ہلکا..... کاغذ کی طرح۔

بالکل ہلکا۔

بہت ہلکا۔



## سورج کی شعاؤں کی حدت کا طریقہ:

معمول کو جب معمول پناٹرم کی نیند میں بخشن دیجیے کہ۔

آپ گہری نیند سو رہے ہیں۔

گہری اور میٹھی نیند۔

بہت گہری نیند۔

سورج کی شعاؤں میں آپ کے جسم پر پڑ رہی ہیں۔

آپ لذت محسوس کر رہے ہیں۔

آپ گہری نیند میں سو رہے ہیں۔

آپ بہت گہری نیند۔

میں جا رہے ہیں۔

گہری اور میٹھی نیند۔

## گہری نیند کا ٹسٹ:

اب آپ دیکھنا چاہتے ہیں کہ آیا آپ کا معمول گہری نیند میں چلا گیا ہے یا ابھی نہیں ماہرین فن نے اس کے لئے بھی ایک ٹسٹ رکھا ہے۔ اور اس ٹسٹ کو ”ہاتھ گھمانے کا ٹسٹ“ کہا جاتا ہے۔

معمول کے دونوں ہاتھ اٹھائیے۔ بائیں ہاتھ کی انگلیوں کو ایک بنا کر ان کا رخ اوپر کر دیجیے اور بائیں ہاتھ بائیں ہاتھ کے گرد گھمانا شروع کیجئے کوئی آدھ منٹ گھمانے کے ساتھ بخشن دینا شروع کیجئے۔

آپ اس وقت گہری نیند میں سو رہے ہیں۔

گہری نیند۔

آپ کا دایاں ہاتھ۔

گھوم رہا ہے۔

نیند..... گہری نیند۔

میٹھی نیند۔

اس طرح نیند کے اور بخشن دے کر اس کی نیند کو بہتر گہرا کیا جاتا ہے یہ طریقہ بہت مستعمل ہے۔

## بستر میں سونے کے بخشن دینا:

معمول کو نیند کے عالم میں بخشن دیجیے کہ۔

آپ اس وقت گہری نیند۔

میں سو رہے ہیں۔

نیند..... میٹھی نیند۔

گہری نیند۔

آپ اس وقت۔

اپنے بستر میں سو رہے ہیں۔

نیند..... گہری نیند۔

آپ کا سر تکیے میں دھستا جا رہا ہے۔

اسے دھندا دیجیے۔

نیند..... میٹھی نیند۔

گہری نیند۔

آپ گہری نیند میں سو رہے ہیں۔

نیند..... گہری نیند۔

اور گہری نیند۔

میٹھی نیند۔



اسے گھومنے دیجیے۔

یہ خود بخود گھومتا رہے گا۔

اسے گھومنے دیجیے۔

یہ گھومتا رہے گا۔

جب تک میں اس کو روکنے کے لیے نہ کہوں۔

یہ گھوم رہا ہے۔

اسے گھومنے دیجیے۔

آپ اپنا ہاتھ چھوڑ دیجیے۔

اگر اس کا ہاتھ خود بخود گھومتا رہتا ہے اور روکنے کے باوجود نہیں رکتا تو آپ اس کو روکنے کا بھٹن دیجیے۔

اور پھر اس کو گہری نیند سونے کے بھٹن دیجیے معمول اس وقت گہری نیند سوراہے۔

☆☆☆.....

## باب نمبر 11:

### خود کو پیناٹاز کرنا

جس طرح ہم دوسروں کو پیناٹاز کر سکتے ہیں اس طرح خود کو پیناٹاز بھی کیا جاسکتا ہے اس کا اکثر استعمال پیناٹ یا تو خود کرتے ہیں اور یا پھر مریضوں کو کرواتے ہیں پیناٹ اپنے آپ کو پیناٹاز کر کے اپنی قوت ارادی اور خود اعتمادی کو مسلسل بڑھاتے رہتے ہیں اور اس طرح ان کی ناکامیوں کی تعداد محدود ہے چند رہ جاتی ہے۔

بعض مریض ایسے ہوتے ہیں جن کو اگر کبھی دوبارہ وہ مرض ہو تو وہ بے چین ہو جاتے ہیں مثلاً بے خوابی کے مریض ایک بے خوابی کے مریض کو بمشکل پیناٹاز کیا جاسکتا ہے کیونکہ دوران عمل وہ اپنی اس بات کا ماتم کرنے لگ جاتا ہے کہ اسے نیند نہیں آتی۔

بے خوابی کے مریض کے لیے پیناٹرم سے بہتر کوئی علاج نہیں۔ پیناٹرم کو خواب آور دوا نہیں ہے اور نہ کوئی زہریلا انجکشن اور نہ ہی نشہ آور شے بلکہ پیناٹرم اس موقع پر اس جادو کا کام کرتا ہے کہ ادھر منتر پڑھا اور ادھر مریض سو رہا۔

بے خوابی کے مریضوں کو یہ بھٹن دینے بہتر رہتے ہیں آپ پیناٹرم کی نیند کو عام نیند نہ سمجھیے، ٹھیک ہے کہ آپ نیند میں نہیں جاسکتے مگر پیناٹرم کی نیند میں تو آپ چشم زدن میں چلے جائیں گے۔ پیناٹرم کی نیند بہت جلد طاری ہو جاتی ہے۔

بہت جلد..... ادھر میں آپ کے لیے گنوں کا ادھر آپ سو رہے ہوں گے۔

ان بھٹن کے ذریعے مریض پر کافی جلد نیند طاری ہو جاتی ہے کیونکہ میں پیناٹرم کی نیند کو جادو کی نیند سمجھتا ہے۔

اپنے آپ کو پیناٹاز کرنے کے لیے پہلے تربیت لازمی ہے اور جب کوئی نہ تربیت حاصل کر لے تو وہ آپ اپنے کو با آسانی پیناٹاز کر سکے گا۔



### سیلف ہیپناٹس کا طریقہ:

بہتر یہی ہے کہ سیلف ہیپناٹزم اپنے اوپر بھی کیا جائے جب آپ سونے کے لیے جائیں اور دن بھر کے تھکے ہوئے ہوں اور اندھیرا ہے۔

چار پائی، بیڈ، کوچ یا آرام کرسی پر دراز ہو جائیے اپنے آپ کو ڈھیلا چھوڑ دیجیے آپ کا تمام جسم ڈھیلا ہو آپ اپنے اوپر ایسی حالت طاری کر لیجیے۔ جیسی کہ آپ پر سونے کے وقت طاری ہو جاتی ہے اور اپنے آپ کو بخشن دینا شروع کیجئے جب آپ کوئی بخشن دیجئے تو ایسا ہی تاثر اور رد عمل بھی پیدا کیجئے مثلاً آپ اپنے کو بخشن دے رہے ہیں۔

”میں اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ رہا ہوں میری ٹانگیں ڈھیلی ہو رہی ہیں میرے پاؤں..... میرے بازو..... کہنے کے ساتھ ساتھ ان کو ڈھیلا بھی چھوڑتے جائیے۔“

لیجیے آپ کرسی پر دراز ہو چکے ہیں اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیا ہے اور اب سونے کے لیے تیار ہیں۔

بخشن شروع کیجئے۔

میرا جسم بالکل ڈھیلا ہو چکا ہے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

میرا جسم بالکل ڈھیلا ہو گیا ہے۔

یہ بخشن دس دس سیکنڈ کے وقفہ کے بعد تین چار دفعہ دہرائیے۔

اور جب آپ دیکھیں کہ آپ نے واقعی اپنے جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیا ہے تو پھر دوبارہ

بخشن شروع کیجئے۔

میں سونے کے لیے تیار ہوں۔

میں نیند میں جانے والا ہوں۔

میں نیند میں جانے والا ہوں۔

نیند میں جانے والا ہوں۔

اسے آپ کو ہیپناٹائز کرنے سے تین بڑے فائدے حاصل کرنا سیکھتے ہیں۔

1- ذہنی اور جسمانی تھکاوٹ دور کرنا۔

2- اپنی اضطرابی حرکات اور ذہنی غلط تحریکات پر کنٹرول کرنا۔

3- نفسیاتی الجھن دور کر کے اپنے اندر خود اعتمادی پیدا کرنا۔

### تھکاوٹ:

اس کا طریقہ یہ ہے کہ جس تھکاوٹ کو آپ ذہنی تھکاوٹ یا جسمانی تھکاوٹ محسوس کریں آرام کرسی پر دراز ہو جائیے ٹانگیں لمبی کر لیجئے اور آگے دیئے ہوئے طریقہ کے مطابق اپنے آپ کو ہیپناٹائز کر لیجئے اور اس وقت یہ بخشن بھی دیجئے کہ آپ عین دس یا پندرہ منٹ بعد اٹھ جائیں گے۔

### اضطرابی حرکات:

آپ جو کرسی پر بیٹھتے ہوئے لاشعوری طور پر گاتے رہتے ہیں یا ہاتھوں سے بینڈ بجاتے رہتے ہیں یا انگلیوں کے ناخنوں کو دانتوں سے چباتے ہیں یہ اضطرابی حرکات ہوتی ہیں ان کو کنٹرول کرنے کے لیے بھی ہیپناٹزم کا استعمال بہت اچھا ہے۔

### خود اعتمادی:

سیلف ہیپناٹزم (Self Hypnotism) کا سب سے بڑا فائدہ انسان میں خود اعتمادی کے جوہر اجاگر کرنا ہے۔

### یوگ:

دنیا میں یوگ کا علم بھی کم مشہور نہیں کیونکہ اس کے ذریعے بھی وہی مظاہرے پیدا کیا جاسکتے ہیں جو کہ ہیپناٹزم کے ذریعے کر سکتے ہیں اس لیے راقم الحروف نے یوگ اور سیلف ہیپناٹزم کو ایک ہی باب میں مختصر بیان کر دیا ہے۔ اپنے آپ کو ہیپناٹائز کرنے کے دو مستند طریقے ہیں۔

1- بخشن کے ذریعے 2- گھورنے سے



نیند..... میٹھی نیند۔

میں نے اپنا ذہن بھی ڈھیلا چھوڑ دیا ہے۔

ڈھیلا..... بالکل ڈھیلا۔

میرا جسم بھاری ہو رہا ہے۔

میرا جسم بھاری ہوتا جا رہا ہے۔

بھاری..... بھاری۔

میرے جسم کا وزن بڑھتا جا رہا ہے۔

میں نے اپنا جسم ڈھیلا چھوڑ دیا ہے۔

میری ٹانگیں بھی بھاری ہو چکی ہیں۔

کیونکہ میں.....

سورہا ہوں۔

میرے پیٹ، رانیں بھی بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

میرے بازو بھاری ہو گئے ہیں۔

بازو بہت بھاری ہو گئے ہیں۔

میرا سارا جسم بھاری ہو رہا ہے۔

میرا سر بہت بھاری ہو رہا ہے۔

میری آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔

بہت بھاری۔

بند ہونے والی ہیں۔

میں نیند میں جا رہا ہوں۔

نیند میں جا رہا ہوں۔

نیند..... گہری نیند۔

میں نیند میں جا رہا ہوں۔

میری آنکھیں جو نمی بند ہوں گی۔

میں گہری نیند میں چلا جاؤں گا۔

نیند.....

میرا تمام جسم بھاری ہو چکا ہے۔

میں گہرے سانس لینے لگا ہوں۔

گہرے سانس۔

جیسے جیسے میں سانس لیتا جاؤں گا۔

میرا جسم اور بھاری ہوتا جائے گا۔

نیند اور گہری نیند میں جاتا جاؤں گا۔

میں سانس لے رہا ہوں۔

میں نیند میں جا رہا ہوں۔

نیند.....

نیند..... گہری نیند۔

اسے بار بار دہرانے اور گہرے سانس لینے سے جب سے آپ اپنے اوپر گہری غنودگی

محسوس کریں تو پھر ہاتھ بلند ہونے کا بخشن دیتے چاہیے۔

میرا پایاں بازو..... صرف بازو۔

میرا صرف پایاں بازو ہے۔

صرف پایاں بازو۔

میرا پایاں بازو ہلکا ہوتا جا رہا ہے۔

ہلکا..... کاغذ کی طرح۔

بہت ہلکا..... بہت ہلکا۔

میرا ہاتھ ہوا میں اٹھنے لگا ہے۔

ہوا میں اٹھنے لگا ہے۔



اٹھنے لگا ہے۔

اٹھ رہا ہے۔

اٹھ رہا ہے۔

جب بار بار بھٹن دینے سے ہاتھ بلند ہونا شروع ہو جائے تو آپ سمجھ لیں کہ آپ پر اوسط درجہ کی نیند طاری ہے اب آپ جو چاہیں تجربہ کر سکتے ہیں۔

اس حالت میں اپنے آپ میں خود اعتمادی پیدا کیجئے قوت ارادی کو بڑھائیے اور اپنی خامیوں کو دور کیجئے۔

میری قوت ارادی مضبوط ہو رہی ہے۔

میں جو ارادہ کرتا ہوں۔

اس پر پہلے اچھی طرح سوچتا ہوں۔

پھر اس پر عمل کرنے کا ارادہ کر لیتا ہوں۔

میرا فیصلہ آخری ہوتا ہے۔

دنیا کی کوئی قوت مجھے میرے ارادے سے۔

باز نہیں رکھ سکتی۔

میں ہر کام کرنے کی صلاحیت رکھتا ہوں۔

ہر کام۔

دنیا کا ہر کام۔

میں جو ارادہ کرتا ہوں اس کو۔

ضرور پورا کرتا ہوں۔

خود اعتمادی بڑھانے کے لیے بھٹن دیجیے۔

میں ہر کام کے لیے صرف.....

اپنے زور بازو پر اعتبار کرتا ہوں۔

میں اپنے زور بازو سے دنیا کا ہر کام کر سکتا ہوں۔

میں جس کام ارادہ کر لیتا ہوں۔

پھر وہ کام بہت آسان ہو جاتا ہے۔

میں اس کو با آسانی کر سکتا ہوں۔

میرے اندر خود اعتمادی بڑھ رہی ہے۔

اور یہ دن بدن بڑھتی جائے گی۔

پنٹا نزم کی نیند میں جو بھٹن دیئے جاتے ہیں دماغ ان کو پس و پیش مان لیتا ہے اور ان پر اپنا عمل کرتا ہے جاگنے پر انسان خود میں حیرت انگیز اثر اپنے آپ میں محسوس کرتا ہے۔

اس حالت میں آپ اپنے سے ہر قسم کی خامیاں دور کر سکتے ہیں۔

سیلف پنٹاس کے لیے مندرجہ ذیل رہنما اصولوں پر عمل کرنا چاہیے۔

جب آپ خود کو پنٹا ناز کرنا چاہیں تو آرام وہ حالت میں لیٹ کر دماغ کو سوچوں سے آزاد کر دیں اس کے بعد اپنے اندرونی دماغ کو جگانے کی کوشش کریں۔ اور اسے ہدایت دیں کہ آپ کو نیند آ رہی ہے آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں اور آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں اس وقت تک آپ کا دماغ آپ کی ہدایات کو وصول کرنا شروع کر دے گا اور آپ پنٹا ناز نیند میں چلے جائیں گے۔ سونے سے پہلے اپنے اندرونی دماغ کو بھٹن دیں کہ آپ ایک گھنٹے بعد خود بخود جاگ جائیں گے پنٹا ناز نیند بہت میٹھی ہوتی ہے آپ محسوس کریں گے کہ آپ کا دماغ آسمان کی بلند یوں پر پرواز کر رہا ہے ایک گھنٹہ بعد جب آپ اٹھیں گے تو آپ تمام ذہنی تفکرات سے آزاد ہو جائیں گے۔

شام کے وقت ایک درمی بچھا کر اس پر آرام سے بیٹھ جائیں۔ اور اپنے سامنے ایک آئینہ رکھ لیں اپنے چہرے کو آئینہ میں دیکھیں اور آنکھیں بند کر لیں پھر اپنا چہرہ دیکھنے کی کوشش کریں لیکن اپنی آنکھیں بند رکھیں یعنی آپ اپنا چہرہ ذہنی طور پر دیکھ رہے ہیں جیسے ہی آپ کا چہرہ آپ کے دماغی تخیل سے نکلے گا۔ آپ پنٹا نزم کے اثرات کے تحت پنٹا ناز نیند میں چلے جائیں گے۔

شام یا رات کے وقت اپنے جسم کے اعضاء کو ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جائیں اور فرض کریں کہ آپ کے سامنے ایک پنٹا ناز کھڑا ہے جو آپ کو پنٹا ناز کرنے کی کوشش کر رہا ہے اس مرحلہ پر



اپنے اندرونی دماغ کو ہدایت دیں کہ پنٹاٹ آپ کو سونے کے لیے کہہ رہا ہے اور آپ کی آنکھیں بند سے بھر گئی ہیں اس دوران تصوراتی پنٹاٹ آپ کو تجویز دیتا ہے کہ آپ ایک گھنٹہ بعد خود بخود نیند سے بیدار ہو جائیں گے۔ آپ محسوس کریں گے کہ جاگنے کے بعد آپ ہشاش بشاش ہوں گے۔

پرسکون ماحول میں لیٹ کر اپنے دماغ کو غیر ضروری خیالات سے پاک کریں اور اپنے دماغ کو بلیک بورڈ تصور کر لیں جس پر آپ اپنے خیالات کا عکس بنا رہے ہیں آپ کا کام صرف یہ ہے کہ جیسے کہ اس تختہ سیاہ پر کوئی تصویر بنی اس کو فوراً مٹا دے اپنے دماغ اور ارادہ کے درمیان مسلسل کشمکش کے نتیجے میں تھوڑی کوشش کے بعد آپ کو نیند آنے لگے گی جب دماغ میں خیالات کا ہجوم رہنے لگے تو تھکاوٹ محسوس کرنے لگتا ہے تھکاوٹ کا یہی احساس آپ کے دماغ سے ان خیالات کو نکالنے کا باعث بنتا ہے جو اندرونی اور بیرونی دماغ کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرنے کے لیے مفید و موثر ہے۔

بستر پر لیٹ کر اپنے اوپر توجہ مرکوز کر لیں اور کوئی چھوٹا سا وظیفہ دوہرانا شروع کر دیں مثلاً سبحان اللہ وغیرہ شعور میں یہ تسبیح یہ الفاظ فی منٹ کی رفتار سے ادا کریں اس کے بعد سپینڈ کم کرتے کرتے بیس بار فی منٹ تک لے آئیں اس طرح درمیانی وقفہ خود بخود بڑھ جائے گا۔

پھر اس طرح دماغ کو ہر طرح کے خیالات سے آزاد رکھیں جوں جوں آپ وظیفہ کے عمل میں وقفہ بڑھاتے جائیں گے آپ کو اپنا دماغ خیالات سے آزاد رکھنے میں مدد ملے گی بڑھتا ہوا یہ وقفہ آپ کو پناہ تک نیند میں لے جائے گا اور کچھ دیر بعد آپ سو جائیں گے۔

سیلف پنٹاس کے بہت سے فائدے ہیں ان میں سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ آپ کی شخصیت میں موجود بہت سے تضادات کو نکال دیتا ہے آپ کو پریشانیوں بے جا خوف اور تصوراتی وہم سے نجات مل جاتی ہے۔ جب آپ ذاتی طور پر پنٹاٹ کرتے ہوئے ہیں تو آپ کے خیالات سے محکم ملتی ہے اور دماغ پریشان کن خیالات سے آزاد ہوتا ہے تو آپ کی ذہنی صلاحیتوں میں نکھار آتا ہے اور آپ کی قوت حافظہ مضبوط ہو جاتی ہے غرض یہ کہ آپ کو اپنے دماغ پر کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے جو آپ کو کچھ بد عادات مثلاً تمباکو نوشی وغیرہ سے چھٹکارا دلا کر آپ کی شخصیت کو مضبوط

بناتا ہے سیلف پنٹاس آپ کی بے خوابی کی شکایت کو بھی دور کرتا ہے نیز آپ کی ارتکاز توجہ کو بہتر بناتا ہے جس کے ذریعے آپ اپنے ہر کام کو بہترین اور کامیاب انداز میں سرانجام دے سکتے ہیں خلاصہ یہ کہ سیلف پنٹاس آپ کو لیزر بیم کی طرح درست انداز میں دیکھنے کی صلاحیت عطا کرتا ہے اور آپ کو اپنی خوبی اور خامیوں کو جانچنے اور پرکھنے کا موقع ملتا ہے۔

ہمارا لاشعور ایک گہری اور پوشیدہ چیز ہونے کے باوجود بیرونی دماغ کی کارکردگی سے زیادہ اہمیت کا حامل ہے ہماری اچھی اور بُری عادات کا آغاز لاشعور سے ہوتا ہے۔ ایک عام ذہن روز مرہ زندگی میں کوئی بھٹن حاصل کرتا ہے تو وہ ہمارے شعور میں آ جاتا ہے جہاں سے اُسے محو نہیں کیا جاسکتا جدید ریسرچ سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ یادداشتیں کسی نہ کسی شکل میں موجود رہتی ہیں اور ذہن کا لاشعوری حصہ انسانی حساسیت کے کسی سینٹر سے مربوط ہے۔

لاشعور کے مقابلے میں شعور ایک ٹیلی فون آپکچن کی طرح کام کرتا ہے جو کہ رابطہ کے نشریاتی پیغامات جسمانی حواس سے وصول کرتا ہے اور پھر لاشعور کے حوالے کر دیتا ہے لاشعور کے لیے زمان و مکان کی کوئی قید نہیں ذاتی پنٹازم کے ذریعے ہم لاشعور کے اس پیچیدہ کام تک رسائی حاصل کر لیتے ہیں کیونکہ جب جسم ریلکس ہو اور حواس بھی آرام وہ حالت میں ہو تو لاشعور بھٹن کے لیے تیار ہوتا ہے۔ اور سیلف پنٹاس کے ذریعے سے شخصیت کو بہتر بنانے میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

لاشعور کو دی جانے والی ہدایات مختصر جامع اور واضح ہونی چاہیے سیلف پنٹاس میں لاشعور کی خواہش کو شعور تقویت دیتا ہے۔ مثال کے طور پر آپ سگریٹ کو خیر باد کہنا چاہتے ہیں تو آپ کی جسمانی ضرورت شعور کے ذریعے آپ کو دوبارہ سگریٹ نوشی پر مجبور کر دیتی ہے سیلف پنٹاس کے ذریعے آپ بھٹن دیتے ہوئے لاشعور کو پر یقین انداز سے باور کرایا جاتا ہے کہ آپ سگریٹ نوشی چھوڑنا چاہتے ہیں کیوں کہ آپ کی صحت کے لیے نقصان دہ ہے اس طرح سیلف پنٹاس ہمارے لیے مفید ثابت ہوتا ہے۔ بالکل اس طرح جیسے ہم خود کو پنٹاٹ کر کے بغیر روزمرہ زندگی میں رات کو سوتے وقت کئی بار اپنے دماغ کو پابند کرتے ہیں کہ وہ ہمیں صبح چھ بجے جگا دے اور اکثر ایسا ہوتا بھی ہے۔



میری نیند بہت ہلکی ہو رہی ہے۔

تین.....

میں اٹھنے لگا ہوں۔

چار.....

پانچ.....

پیناٹک آئی ایک انسانی آنکھ کی تصویر ہے۔ جو کہ ایک سفید گتے کے کھڑے پردارے کے اندر بنی ہے اس کو گھورنے سے بھی اپنے اوپر پیناٹرم کی نیند طاری ہو جاتی ہے۔

4 پانچ چوڑے اور پانچ لمبے سفید گتے کے کھڑے پر یہ لفظ یاد آ رہا ہوتا ہے اور پیناٹک آئی بھی ہو سکتی ہے۔ اس کو اپنی پشت کے سامنے آنکھوں سے ڈیڑھ فٹ دور لٹکا دیجیے یا رکھ دیجیے۔

آرام سے اپنی نشست پر آ جائیے۔

اور اس کو گھورنا شروع کیجیے۔

گھورتے رہیے اور جب آپ کی آنکھیں تھک جائیں تو بھشن شروع کیجئے۔

میں نقطہ (جو چیز بنی ہو) کو گھور رہا ہوں۔

میں گھورتا رہوں گا۔

تب تک جب تک میری آنکھیں تھک نہ جائیں۔

اور مجھے نیند نہ آ جائے۔

میں گھور رہا ہوں۔

میری آنکھیں تھکتی جا رہی ہیں۔

تھکتی جا رہی ہیں۔

کافی تھک گئی ہیں۔

اب آپ پیناٹرم کی نیند سے جاگنا چاہتے ہیں اس نیند سے نکلنے کے دو طریقے ہیں۔

- 1۔ اپنے آپ کو پیناٹرم کی نیند میں بھشن دیجیے کہ میں ابھی پانچ منٹ بعد پیناٹرم کی نیند سے اٹھ جاؤں گا اور تازہ دم ہوں گا اگر آپ صبح تک سونا چاہتے ہیں تو کسی قسم کا بھشن مت دیجیے ہاں ”اس قسم کا بھشن دینا اچھا ہوتا ہے میں صبح پانچ بجے یا چھ بجے اٹھ جاؤں گا۔“
- 2۔ فوراً اٹھنے کے لیے جبکہ آپ کی ذہنی و جسمانی تھکاوٹ دور چکی ہو بھشن دینا شروع کیجئے۔

میری نیند اب ہلکی ہو رہی ہے۔

ہلکی..... بہت ہلکی۔

میں اب اٹھنے والا ہوں۔

میں تھوڑی دیر بعد اٹھنے والا ہوں۔

میں تھوڑی دیر بعد اٹھ جاؤں گا۔

میں بالکل تروتازہ اور ہشاش بشاش ہوں گا۔

میں اٹھنے پر بہت تازگی محسوس کروں گا۔

میں اٹھنے والا ہوں۔

میں پانچ تک گنتی گنوں گا۔

جب چار تک پہنچوں گا۔

تو آنکھیں کھول دوں گا۔

اور جب پانچ کہوں گا۔

تو تروتازہ ہوں گا۔

میں گنتی گننے لگا ہوں۔

ایک..... دو.....



نیند میں جاتا جاؤں گا۔

نیند..... میٹھی نیند۔ میں سانس لے رہا ہوں۔

سانس لیجے اور آپ گہری نیند میں جاتے جائیں گے اس کا اندازہ ٹٹ لے کر کیجیے۔

اس کے اٹھنے کے بعد وہی طریقے جو کہ پہلے طریقے میں بیان کئے گئے ہیں۔

خود پر پنٹا نزم کی نیند طاری کرنا بہت مشکل ہے۔ مگر یہ ممکن نہیں مسلسل دس روز کی کوشش کے بعد آپ اپنے آپ پر گہری نیند طاری کر سکیں گے۔ اور اس کے بعد آپ اپنے ہر قسم کے تجربات کر سکیں گے۔

☆☆☆.....

بہت تھک گئی ہیں۔

میری آنکھیں بھاری ہو گئی ہیں۔

تھک گئی ہیں۔

میں نیند محسوس کر رہا ہوں۔

نیند..... میٹھی نیند۔

میں جو نمی آنکھیں بند کروں گا۔

مجھے نیند آ جائے گی۔

میں گہری نیند میں چلا جاؤں گا۔

گہری نیند۔

میری آنکھیں گھورنے سے۔

بہت تھک چکی ہیں۔

پانی بہہ رہا ہے۔

میری آنکھیں بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

بند ہونے والی ہیں۔

بند ہو گئی ہیں۔

میں گہری نیند میں جا رہا ہوں۔

گہری نیند۔

میں گہرے سانس لینے لگا ہوں۔

جیسے جیسے گہرے سانس لیتے جاؤں گا۔



## 2- کم علمی:

بچے اکثر معصوم ہوتے ہیں اگر آپ کسی سات سالہ بچے سے کوئی فن کے متعلق یا کسی اور عام سے متعلق کوئی سوال کریں تو اس کا جواب بے ساختہ ہوگا بچوں کے لطیفے اس امر کا واضح ثبوت ہیں اور بچوں کا بے ساختہ پن ان کی کمی علمی کی وجہ سے ہے۔

پنٹاٹرم کے متعلق بچوں کی معلومات نہ ہونے کے برابر ہوتی ہیں اس لیے ان کے دل سے پنٹاٹرم کا خوف بھی دور کرنا نہیں پڑتا اس لحاظ سے ان کو پنٹاٹرم کرنا آسان ہوتا ہے۔

3- حساسیت بچے بے حد حساس ہوتے ہیں وہ اپنے اوپر جبر کو فوراً محسوس کر لیتے ہیں اور جہاں جبر ہو وہاں ستر فیصد بچے حکم ماننے سے انکار کر دیتے ہیں اس لئے اس پر دھونس سے کام نہیں کیا جاسکتا بچوں کو کوئی بخش زبردستی نہ دیجیے اس طرح وہ جہنی طور پر آپ کے خلاف ہو جائیں گے اور آپ کے کسی بھی بخش کو نہ قبول کریں گے۔

بچوں کو پنٹاٹرم کرتے وقت اس امر کا خیال رکھنا بھی اشد ضروری ہے کہ بچوں سے زیادہ فری (Free) بھی نہ ہو جائیے اس طرح بے تکلفی پنٹاٹرم کرنے میں رکاوٹ ثابت ہوگی۔

بچوں کو پنٹاٹرم کر کے ان کی کسی ضد وغیرہ کو دور کرنا ہوتا ہے یا کسی ہلکی سی بیماری کا علاج مثلاً لکنت وغیرہ کو ختم کرنا ہوتا ہے۔

اگر ضد وغیرہ کو دور کرنا ہو تو بچے کو پنٹاٹرم کی ہلکی نیند میں پہنچا کر اسے بخش دیئے جاتے ہیں اسی طرح اگر بچے کے درد وغیرہ کو دور کرنا ہو تو اسے درد کے دور ہونے کے بخش کم از کم گہری نیند میں دیئے جاتے ہیں عموماً بچے کو پنٹاٹرم کی نیند میں سلا کر چھوڑ دیا جاتا ہے اور اس طرح وہ عام نیند میں چلا جاتا ہے۔

بچوں کو پنٹاٹرم کرنے کے لئے مختلف طریقے ہیں جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے بچے بے چین فطرت کے مالک ہوتے ہیں اس لیے ایسے طریقے اختیار کئے جاتے ہیں جن میں بے چین فطرت کو کنٹرول کیا جاتا ہے۔

ایک سے تین سال تک کے بچوں کو تھپک تھپ کر سلایا جاتا ہے اور اس طرح بعد میں بخش

## باب نمبر 12:

## بچوں کو پنٹاٹرم کرنا

جیسا کہ معمول کے باب میں بتایا گیا ہے کہ کون سے لوگ اچھے معمول ثابت ہو سکتے ہیں تو قاری نے یہ محسوس کیا ہوگا کہ ہم دنیا میں بھی ان لوگوں سے بھی زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ جن کی شخصیت، جن کا کردار جن کی حرکات عام لوگوں سے ہٹ کر ہوتی ہیں اور اسی وجہ سے ہم میں تنقیدی قوت کم ہو جاتی ہے۔ لیکن وہ لوگ جن میں تنقیدی قوت ہی نہ ہو وہ بہت اچھے معمول ثابت ہو سکتے ہیں بشرطیکہ ان کے لیے ٹھیک طریقے کا استعمال کیا جائے۔

بچوں کو پنٹاٹرم کرنا بہت آسان ہے۔ فکر اس کے لیے پنٹاٹرم کو بچوں کی بنیادی نفسیات سے آگاہ ہونا اس لئے ضروری ہے کہ یہ اس کے لئے آگے کامیابی کا زینہ کھول دیتی ہے بچوں کی نفسیات سے یہ چند ضروری خیالات لئے گئے ہیں۔

## 1- چلبلا پن اور بے چین فطرت:

بچے بے حد بے چین فطرت اور چلبے ہوتے ہیں ایک جگہ کبھی بھی جم کر نہ بیٹھیں گے حرکت ان کی زندگی کا دوسرا نام ہے وہ ہر وقت اچھل کود بھاگ دوڑ پسند کریں گے قاری نے بھی عام مشاہدہ کیا ہوگا کہ کوئی بھی بچہ خواہ کسی مقصد کے لئے ہو بیس پچیس منٹ ایک جگہ نہیں بیٹھے گا بشرطیکہ وہ سونہ جائے۔

بچوں کو پنٹاٹرم کرتے وقت اس بے چین فطرت کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا ایک پنٹاٹرم کو اس بات کا ضرور خیال رکھنا چاہیے کہ کسی بھی بچے کو زیادہ دیر تک بٹھائے نہ رکھنا چاہیے اسے فوراً بخش شروع کیجئے اور کچھ دیر بعد اٹھا دیجئے۔



دیئے جاتے ہیں اور پنٹاٹرم کی نیند عام نیند میں خود بخود بدل جاتی ہے اور بچہ عام نیند ہو جاتا ہے۔  
تین سے سات سال تک کے بچوں کو پنٹاٹرم کرنے کے لیے خاص احتیاط کی ضرورت ہے  
ان کے لیے مندرجہ ذیل طریقہ بہت کارآمد ثابت ہوا ہے بچے کو آرام کرسی پر دراز نہ ہونے کی  
ہدایت دیجئے۔ آئیے تشریف رکھیے۔

لیٹ جائیے۔

آرام اور سکون سے۔

مجھے بتائیے کہ آپ کیا کھیل کھیلتے ہیں۔

اچھا اب لیٹ جائیے۔

آنکھیں بند کر لیجئے۔

فرض کیجئے۔

آپ جھولا جھول رہے ہیں۔

جھولا بڑے درخت پر ہے۔

آپ جھولا جھول رہے ہیں۔

بڑے مڑے سے۔

آپ نے ہاتھوں سے رے کو پکڑا ہے۔

آپ زور لگا رہے ہیں۔

اور زور لگائیے۔

جیسے جیسے آپ جھولا جھولتے جائیں گے۔

آپ گہری نیند میں سوتے جائیں گے۔

گہری نیند میں۔

آپ تیزی سے جھولا جھول رہے ہیں۔

جھولا جھولتے رہیے۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

مگر جھولا جھولتے رہیے۔

زور لگاتے رہیے۔

آپ نیند میں جا رہے ہیں۔

نیند..... گہری نیند۔

آپ بڑے مڑے سے نیند میں جا رہے ہیں۔

گہری نیند میں

جھولا جھولتے رہیے۔

جب بچے پر پنٹاٹرم کی درمیانی قسم کی نیند طاری ہو جائے تو بخشن دیجئے کہ (اگر ضد وغیرہ  
دور کرنی ہو تو) آپ آئندہ سے ضد وغیرہ نہیں کریں گے۔

ضد بڑی چیز ہے۔

آپ کے ابا جی آپ کے ہی لیے پھل لاتے ہیں۔

مگر آپ ضد کرتے ہیں۔

ضد بہت بڑی چیز ہے۔

آپ کے ابا جی کو آپ سے بڑی محبت ہے۔

اور آپ کی امی کو بھی۔

مگر آپ ضد بہت کرتے ہیں۔

ضد بہت بڑی چیز ہیں۔

آپ جب آئندہ پھل کھائیں گے۔

تو ہرگز ضد نہیں کریں گے۔

ضد کرنے والوں کو۔

اللہ تعالیٰ بھی اچھا نہیں سمجھتا۔

آپ بڑے اچھے بچے ہیں۔

آئندہ آپ ہرگز ضد نہیں کریں گے۔



بڑوں کے لیے احترام کا جذبہ پیدا کیا جائے۔

لوگوں کو خدا تعالیٰ نے ودیعت کی ہوتی ہے مگر اس کا مطلب یہ نہیں کہ کوئی دوسرا شخص اپنی توجہ کی قوت نہیں بڑھا سکتا اس کے لیے اس کو کچھ (Exercise) مشقیں کرنا ہوتی ہیں جس سے خاطر خواہ توجہ کی قوت پیدا کی جاسکتی ہے۔

کامیاب مطالعہ کے لیے توجہ کی قوت جتنی بڑی ہوگی اتنا ہی اچھا ہوگا اتنے ہی پیچیدہ سوالات اور دقیق سے دقیق مسئلہ بھی آسانی سے حل ہو جائے گا۔

طلباء اکثر شکایت کرتے ہیں کہ ان کی توجہ کتاب پر مرکوز نہیں رہتی بلکہ دوسرے خیالات بھی ذہن پر دھاوا بول دیتے ہیں۔ اور پھر بڑھنا مشکل ہوتا جاتا ہے وہ بھی ”قوت توجہ“ کی کمی ہے۔ یکسوئی کی قوت ہیٹائزیم سے از حد پیدا کی جاسکتی ہے کسی زنجیر کی اگر مضبوطی دیکھنا ہو تو اس کی لڑیاں دیکھی جاتی ہے کمزور لڑیوں سے کمزور زنجیر وجود میں آتی ہے ہیٹائزیم کے ذریعے ان لڑیوں میں فولاد کی سی قوت بھر دی جاتی ہے۔

طلباء کو جو مشکلات عموماً پیش آتی ہیں وہ یہ ہیں۔

- 1- عدم خود اعتمادی۔
- 2- اعصابیت۔
- 3- خرابی یادداشت

### 1- عدم خود اعتمادی:

اگر ایک شخص ایک کام کرنے کی اہلیت رکھے کے باوجود یہ یقین کرتا ہو کہ وہ یہ کام نہیں کر سکے گا۔ تو یہ عدم خود اعتمادی کا مرض ہے۔ اس کی وجہ قوت ارادی کی کمی ہے لہذا اس کا علاج یہ ہے کہ معمول کو نیند میں ڈال کر یہ بخش دیا جائے کہ اس کی قوت ارادی بڑھ رہی ہے اور وہ یہ کام کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے عموماً تین چار نشستوں میں مریض صحت مند ہو جاتا ہے۔

### 2- اعصابیت:

یہ ایک ایسی جذباتی کیفیت کا نام ہے جس میں خواہ مخواہ ہی انسان گھبراہٹ اور کسی سے ڈر

آپ بالکل ضد نہیں کریں گے۔

یہ بخشن بار بار دیتے ہوئے بچے کو ہیٹائزیم کی نیند ہی میں چھوڑ دیجیے کہ وہ تھوڑی دیر بعد عام نیند میں چلا جائے گا۔ یہ ہدایات اس کے ذہن میں بار بار گھومتی رہیں گی اور آئندہ اس کا اثر یقیناً اچھا ہوگا۔

اس طرح لکنت کے مریض بچوں کو بھی اس خوف سے نجات دلایا جاسکتا ہے ان کو بھی ہیٹائزیم کی گہری نیند میں لے جا کر اس مرض کے متعلق ہدایات دیجیے کہ۔

آپ ٹھیک ہوتے جا رہے ہیں۔

آپ کی زبان میں نے درست کر دی ہے۔

آئندہ جب آپ انھیں گے۔

اور دوسروں سے بولیں گے۔

تو ہرگز نہیں ہکلائیں گے۔

آپ زبان درست ہو چکی ہے۔

آپ کا ہکلا نا ختم ہو گیا۔

بالکل ختم۔

آپ مکمل صحت مند ہو گئے ہیں۔

اس کے بعد بے شک بچے کو ہیٹائزیم کی نیند میں سونے دیجیے وہ تھوڑی دیر بعد خود ہی اٹھ

جائے گا۔

بچوں کی نفسیاتی تکالیف اس لئے جنم لیتی ہیں کہ ان کے بڑے ان کی مجمع تربیت نہیں کر سکتے ان کو بات بات پر ڈانٹا جاتا ہے ان کی خواہشات کا احترام نہیں کیا جاتا ان کی باتیں سنی نہیں جاتیں ورنہ کوئی ایسا بچہ نہیں دیکھا گیا جس کے ماں باپ اس کے ساتھ شفقت کا برتاؤ کرتے ہوں اور اسے لکنت کا مرض ہو اس لئے اگر اخلاقاً کہہ دیا کہ بڑوں کو ہیٹائزیم کر کے ان کے ذہن سے بچوں کے لیے مخالفانہ جذبات نکال دیئے جائیں تو یہ بہتر ہوگا کہ بچوں کو ہیٹائزیم کر کے ان کے ذہن میں



وغیرہ محسوس کرتا ہے۔ اس کی علامات عموماً شرمیلان (Shyness) ہی ہوتا ہے۔

مریض کو گہری نیند میں لے جا کر یہ بخشن دیجیے کہ وہ بتدریج ٹھیک ہوتا جا رہا ہے اور اب وہ لوگوں کے سامنے (Nerveus) نہیں ہوگا۔

احساس کمتری وغیرہ دور کرنے کے بخشن دیجیے۔

### 3۔ خرابی یادداشت:

خرابی یادداشت کی وجہ کئی قسم کی ہو سکتی ہے مثلاً۔

1۔ قدرتی طور پر یا کسی حادثہ وغیرہ سے ذہن پر بوجھ وغیرہ

2۔ بھول جانے کا مرض 3۔ دماغی کمزوری

ان تینوں کا علاج وہی ہے جو کہ عام معمول کو ہیناٹرم کی نیند میں دیا جاتا ہے یعنی کہ احساس کمتری اور مریض کا حوصلہ بڑھانے کا بخشن دینا اس میں مریض خود بھی سیلف ہیناٹرم (خودنومی) کی کیفیت لا کر اپنے آپ کو بخشن دے سکتا ہے معمول کو بھی یکسوئی پیدا ہونے کی ہدایت کر دیجیے نیز اس کے لیے نقطہ بنی کی مشق بھی بہتر رہتی ہے۔

عدم خود اعتمادی کے لیے ایک مثالی لکچر۔

مریض کو نیند میں ڈال کر مندرجہ ذیل بخشن دہرائیے۔

آپ اپنی ذات پر اعتماد رکھتے ہیں۔

دنیا کا ہر شخص کسی نہ کسی کام کے لیے پیدا ہوتا ہے۔

اور آپ کے لیے بھی قدرت نے ایک کام مقرر کیا ہے۔

آپ چاہیں تو عظیم بن سکتے ہیں۔

مگر آپ کو اپنی قوت ارادی سے کام لینا ہوگا۔

آپ کی قوت ارادی اب دن بدن بڑھتی جائے گی۔

آپ جس کام کا ارادہ کر لیں۔

اس کے متعلق زیادہ مت سوچیں۔

فوراً اس کو شروع کر دیں۔

فوراً سوچنے کے بعد فوراً بعد۔

اس طرح آپ کی قوت ارادی بڑھتی شروع ہو جائے گی۔

آپ اپنی ذات پر اعتماد کرنے لگے ہیں۔

آپ ضرور کامیاب ہوں گے۔

اس طرح دوسری تیسری دفعہ کے بخشن بھی دیئے جاسکتے ہیں اس کے بعد معمول کو بتلادیا

جاتا ہے کہ دن کے کسی فارغ وقت اپنے اوپر (Hypnosis) کی کیفیت طاری کر کے ان جملوں کو دہراتا رہے۔

”میری قوت ارادی بڑھتی جا رہی ہے میں پہلے سے بہتر ہو گیا ہوں“

نفسیاتی معمول کے لیے یہ بخشن کہ۔

”آپ بھی کسی سے کم نہیں ہیں“

توپ کے گرنے سے زیادہ تیز اور عمل میں اس سے زیادہ کارآمد ہے۔

ایک فرانسیسی ڈاکٹر ”امائیل کوئے“ نے بہت اچھا نفسیاتی علاج دریافت کیا۔ اس کو اگر

ہیناٹرم کی نیند میں استعمال کیا جائے۔ تو اس کی افادیت دگنی ہو جاتی ہے۔ اس نے یہ فلسفہ بیان کیا تھا۔

”Every day and in every way I am getting better better“

”میں ہر لحاظ سے دن بدن بہتر ہوتا جا رہا ہوں“



اس کا یہ نسخہ نفسیاتی تکالیف میں بڑا موثر ثابت ہوا ہے۔  
بچوں کے نفسیاتی امراض اور بعض ناپسندیدہ عادات مثلاً۔  
ناخن چبانا، انگوٹھا چوسنا وغیرہ پر ہیٹاٹرم کے ذریعے قابو پایا جاسکتا ہے۔

### تلاہٹ کا علاج:

تلاہٹ کے علاج کے لیے ہیٹاٹرم نیند پیدا کرنے کے بعد بچسن کے ذریعے تلاہٹ کی عادت پر قابو پایا جاسکتا ہے اس مقصد کے لیے معمول کو مندرجہ ذیل ہدایات جاری کی جاسکتی ہیں۔  
آپ تلاہٹ کی غلط عادت میں مبتلا ہیں۔  
اس کی وجہ سے آپ کو شرمندگی سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔  
جب آپ اپنی اس کمزوری پر زیادہ توجہ دیتے ہیں تو تلاہٹ میں اور اضافہ ہو سکتا ہے۔  
اگر آپ اس پر قابو پانا چاہتے ہیں تو آپ کو اپنے اندر خود اعتمادی پیدا کرنی ہوگی۔  
آپ کو بات کرتے ہوئے گہرے اور آہستہ آہستہ سانس لینے چاہیے۔  
اب جاگنے کے بعد کبھی بھی نہیں تلاؤں گا۔  
اب ایک ہفتے کے بعد تم دوبارہ واپس آؤ گے۔  
اس طریقے سے کچھ بار علاج کرنے کے بعد مریض میں تلاہٹ کم ہوتی جائے گی اور آخر کار بالکل ختم ہو کر رہ جائے گی کیونکہ تلاہٹ جسمانی نہیں بلکہ نفسیاتی مسئلہ ہے۔

### انگوٹھا چوسنے کی عادت:

انگوٹھا چوسنے کی عادت بھی خود اعتمادی کی وجہ سے جس طرح بالغ افراد نفسیاتی دباؤ کو دور کرنے کے لیے سگریٹ اور شراب وغیرہ کا سہارا لیتے ہیں اسی طرح بچے بدلتی ہوئی صورت حال میں خود کو ڈھالنے کے لیے وقت محسوس کرتے ہیں تو نفسیاتی سہارے کے لیے انگوٹھا چوسنا شروع کر دیتے ہیں اور بعض بچے بڑے ہونے پر بھی اس عادت کو جاری رکھتے ہیں۔

انگوٹھا چوسنے کی عادت کو دور کرنے کے لیے مندرجہ ذیل بچسن دیے جاسکتے ہیں۔  
تم ایک اچھے بچے ہو مگر انگوٹھا چوسنے کی عادت بہت بُری ہے۔  
اس کی وجہ سے دوسروں پر تمہارا غلط تاثر پڑ رہا ہے یہ صرف بچگانہ ہی نہیں بلکہ بیوقوفانہ بھی حرکت سمجھی جاسکتی ہے۔

آپ اپنی خود اعتمادی سے کام لے کر اس عادت پر قابو پا سکتے ہو آپ انگوٹھا چوسنے نہیں چاہتے آپ اسی کے لیے مجبور ہیں۔  
مجھے یقین ہے کہ تم اس عادت پر قابو پا لو گے۔  
وعدہ کرو کہ آئندہ تم انگوٹھا نہیں چوسو گے۔

☆☆☆.....



## ہیٹائزوم سے علاج

نفسیاتی امراض کا واحد حل ہیٹائزوم ہے۔

نفسیاتی الجھنوں کا منبع کوئی ناپسندیدہ واقعہ ہوتا ہے جو کہ ذہن کی بنیادوں کو ہلاتا رہتا ہے اور اگر اس واقعہ کے بد اثرات کو ہیٹائزوم کے ذریعے گہری یاد دہانی نیند میں لے جا کر جھٹکنا سے دور کر دیا جائے تو آپ دیکھیں گے کہ معمول اٹھنے پر خوشی اور مسرت محسوس کرے گا جو کہ اس کے چہرے سے عیاں ہوگی۔

جہاں تک دمہ (ASTHAMA) کا تعلق ہے یہ ایک ایسی بیماری ہے جس کے بارے میں اگرچہ سو فیصد تو نہیں پھر بھی ستر فیصد یہ کہہ سکتے ہیں کہ یہ نفسیاتی مرض ہے یہ ذہن میں رکھیے کہ علم طب خود یہ دعویٰ کرتا ہے کہ۔

”کوئی مرض سو فیصد جسمانی اور کوئی مرض سو فیصد نفسیاتی نہیں ہو سکتا ہر مرض نفسیاتی بھی ہوتا ہے اور جسمانی بھی۔ اس لئے ایک انسان کو مکمل طور پر صحت مند ہونے کے لیے جسمانی اور نفسیاتی علاج کروانا ضروری ہے۔“

ایک اور پینٹاٹ کا قول ہے کہ:

”یاد رکھیے۔ جو مرض قدرتی نہیں ہے وہ ہیٹائزوم سے قابل علاج ہے ڈاکٹر ارسلن دیکھئے کیا کہتے ہیں۔“

میں نے اعدہوں کو ہیٹائزوم سے ٹھیک کیا۔ اور ان کی بیٹائی واپس لوٹ آئی وہ دوبارہ دیکھنے لگے ہیں۔ میں نے فالج کو دور کیا۔ گھبراہٹ کو دور کیا زبان کی لکنت کو ختم کیا وہ لنگڑے لوگ جو

بیساکھیوں کے ذریعے میرے پاس علاج کے لیے چل کر آئے میں نے ان کو بغیر بیساکھیوں کے چل کر دکھایا۔ اور وہ یہ بیساکھیاں میرے پاس ہی چھوڑ گئے۔

ہیٹائزوم کے ذریعے بے خوابی کے مریضوں کا علاج بھی آسان ہے بے خوابی کے مریض ہیٹائزوم کے علاج کے بعد میٹھی نیند سوتے ہیں اس کو وہ اگر دور جدید کا جادو کہیں تو بالکل بجا ہے۔

## ہیٹائزوم سے نفسیاتی علاج:

ہر وقت پریشان رہنے کی صورت میں ڈپریشن انسان کی نفسیات میں جڑ پکڑ لیتی ہے اور بالا آخر بے چینی شخصیت کا حصہ بن جاتی ہے ایسے لوگوں کے علاج سے پہلے ان کے ساتھ ایک سیشن کیا جائے جس میں انہیں بتایا جائے کہ دنیا کو بدلنے کی بجائے انہیں خود انداز فکر بدلنا ہوگا ہیٹائزوم سے علاج کے لیے مندرجہ ذیل ایڈیکشن دی جاسکتی ہیں آپ کی بے چینی والی عادت آپ کی اپنی طاری کی ہوئی ہے۔

آپ خود اس بات سے آگاہ ہیں کہ آپ کے ذہن پر ایک خیالی خوف طاری ہے۔

آپ کی اس فکر مندی اور بے چینی کی کوئی خاص وجہ نہیں۔

آپ کو علم ہونا چاہیے کہ آپ ایک قابل اور پسندیدہ انسان ہیں۔

آپ کی شخصیت میں ڈر خوف اور متنی سوچوں کی کوئی گنجائش نہیں آپ کو اپنے اندر تبدیلی لا کر مثبت خیالات پیدا کرنے ہوں گے وعدہ کرو کہ اب آپ خوف و خدشات اور متنی خیالات کو دل و دماغ میں جگہ نہیں دو گے۔

واضح ہو کہ ہر انسان کے اندر خود کو صحت یاب کرنے کی مخفی طاقت موجود ہوتی ہے جیسے عقیدہ ہیٹائزوم کی ہدایت کے ذریعے تحریک دی جائے تو معالج کا کردار ادا کرتے ہیں۔ کرپن سائنس کی مقبولیت میں بھی یہی نظریہ کارفرما ہے مقدس مذہبی مقامات یعنی مسجد مندر اور چرچ وغیرہ پر جا کر روحانیت اور نفسیاتی بلیدگی کا احساس اس لیے ہوتا ہے کیونکہ یہ تمام مقامات شغائی اثرات سے



چار جڈ ہوتے ہیں انسان کا یقین اور امید علاج کا راستہ کھول دیتی ہے۔

### سگریٹ نوشی کا علاج:

سگریٹ نوشی کے علاج کے لئے ذیل میں درج کیا گیا بخشن کارآمد ثابت ہوگا سگریٹ نوشی بھی جسمانی سے زیادہ نفسیاتی پہلو رکھتی ہے۔ اگرچہ تمباکو میں کلوئین جیسا خطرناک مادہ موجود ہوتا ہے جس پر انسان کا جسم انحصار کرنے لگ جاتا ہے اور جب کچھ دیر تک کلوئین نہ ملے تو انسان پر بے چینی کی کیفیت طاری ہونے لگ جاتی ہے لیکن اگر انسان قوت ارادی سے کام لے تو یہ طلب اتنی زیادہ خطرناک نہیں ہوتی جس پر قابو نہ پایا جاسکے۔ لیکن سگریٹ نوشی کا بظاہر یہی بے ضرر طریقہ انسان کو سگریٹ نوشی چھوڑنا مشکل بنادیتا ہے۔ اکثر منشیات کے عادی حضرات بحالی اور پیناٹرم کے ذریعے علاج کروا کر صحت یاب ہو جاتے ہیں لیکن سگریٹ نوشی کو بے ضرر سمجھتے ہوئے سالہا سال اس پر قابو پانا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس لئے ترک تمباکو اتنا سہل نہیں جانتا چاہیے اور عامل و مریض دونوں کو پوری تدبیر کے ساتھ اس کا حل ڈھونڈنے کی سعی کرنی چاہیے۔

معمول کو ایک آرام دہ کرسی پر بٹھا کر خود اس کے سامنے ایک آرام چیر پر بیٹھ جائیں معمول کے گھٹنے اپنے گھٹنوں میں لے لیں اور اسے کہیں کہ وہ اپنی ہتھیلیوں کو آپ کی ہتھیلیوں پر رکھ دیں اب معمول سے کہیں کہ وہ معا آپ کی آنکھوں میں دیکھے آپ بھی معمول پر توجہ مرکوز کریں کچھ ہی دیر بعد آپ معمول کی آنکھوں کو ایک خاص انداز میں ہلتا ہوا دیکھیں گے معمول کی آنکھوں کے ساتھ آپ کی آنکھوں کا رابطہ جاری رہے۔

اس کے بعد آپ جو بھی حرکت کریں گے معمول بھی وہی کرے گا کیونکہ وہ مکمل طور پر مسمرائز ہو چکا ہوتا ہے۔ اب آپ ہاتھوں کی انگلیوں کی مدد سے معمول کی آنکھوں کے پونے بند کر سکتے ہیں۔

اب آپ معمول کو حسب ذیل بخشن دے سکتے ہیں۔

تمباکو نوشی کی عادت بہت بُری ہے۔

اس کے جسمانی اور نفسیاتی نقصانات ہیں۔

اس سے منہ میں بو پیدا ہو جاتی ہے جو کہ لوگوں کے سامنے اچھا تاثر قائم نہیں کرتی۔

تمباکو نوشی سے منہ اور پیچھے دلوں کا کینسر ہو سکتا ہے۔

تمہیں فوراً سگریٹ اور تمباکو چھوڑ دینا چاہیے۔

تم ایسا کر سکتے ہو۔

تم خود بھی سگریٹ پینا نہیں چاہتے۔

وعدہ کرو کہ تم دوبارہ سگریٹ نہیں پیو گے۔

جاگنے کے بعد تم کبھی سگریٹ نہیں لو گے یا تمباکو نہیں چباؤ گے۔

اپنے الفاظ کو آہستہ آہستہ واضح اور ترغیب آمیز انداز سے دوہرائیں جب تک کہ آپ

معمول سے وعدہ نہیں لے لیتے پیناٹرم نیند کی حالت چہرے پر تھکی سے یا ہوا دینے سے یا زبانی

ہدایت سے ختم کی جاسکتی ہے۔

### شراب نوشی ختم کرنے کے لئے:

الکوحلک معمول کو آرام چیر یا صوفے پر بٹھائیے۔

معمول سے کہے کہ وہ اپنے ذہن کو ہر طرح کے خیالات سے خالی کر دیں۔

اپنی پہلی دو انگلیوں کو معمول کی نظروں کے سامنے سیدھے کھڑا کریں۔

معمول کے عقب سے آتی ہوئی روشنی آپ کی انگلیوں پر پڑنی چاہیے۔

معمول سے کہے کہ وہ آپ کی دونوں انگلیوں کی طرف گھورتا رہے۔

کچھ دیر کے بعد آپ دیکھیں گے کہ معمول کی آنکھوں کی پتلیاں ڈھلک سی گئیں اور چہرہ

سپاٹ ہے۔



اس مرحلے پر پہنچنے کے بعد آپ معمول کو انڈیکشن دینا شروع کر دیں۔

آپ کو نیند آ رہی ہے۔

آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں۔

آپ کی آنکھوں کی پتلیاں سکڑ کر بند ہو رہی ہیں۔

آپ نیند کی گہری وادیوں میں ڈوبتے جا رہے ہیں۔

آپ نرم مگر واضح الفاظ میں معمول کے سو جانے تک دوہراتے رہیں۔

آپ مریض کو تجویز کریں کہ وہ ایک ہفتے تک شراب نہیں پیئے گا۔

جب وہ اگلی دفعہ آپ کے پاس آئے تو شراب نہ پینے کے بھشنز کا دورانیہ مزید بڑھا دیں

اور ہر بھشن پر یہ دورانیہ بڑھاتے جائیں۔ حتیٰ کہ وہ مکمل طور پر صحت یاب ہو جائے صحت یاب

ہونے کے بعد آپ چند مزید سیشنز کے ذریعے بتدریج فیلو آپ جاری رکھے تاکہ مریض فوری طور

پر دوبارہ شراب نوشی کی طرف مائل نہ ہو سکے۔

### نسیان:

نسیان بھول جانے کو کہتے ہیں۔ ہینا نژم کی نیند میں معمول کو کوئی بات تھلا کر بھلائی بھی جا

سکتی ہے۔

یہ ہینا نژم کی درمیانی قسم کی نیند میں بھی ممکن ہے۔ اور اس میں تیسرے گروپ کے لوگ

آتے ہیں۔ (دیکھئے باب پانچ)

معمول کو بھشن دیجیے کہ۔

میں تین تک گنتی منوں گا۔

اور میں جو نہی تین کہوں گا۔

آپ ایک سے دس تک۔

گنتی گننا شروع کر دیں گے۔

آپ آرام سے گنتی مکیں۔

سکون اور آرام سے۔

لیجئے۔

ایک..... دو..... تین۔

گننا شروع کیجئے۔

ایک..... دو۔

معمول کو بار بار گنتی گنوائیے۔ جب وہ تین مرتبہ گن چکے تو اسے دوبارہ بھشن دیجئے۔

آپ جب اسے گنیں گے۔

تو سات گننے کے بعد۔

آٹھ کا عدد بھول جائیں گے۔

آپ سات کے بعد آٹھ کا عدد بھول جائیں گے۔

اور۔

پھر باوجود کوشش کے۔

اگلا عدد یاد نہ کر سکیں گے۔

آپ سات کے بعد بھول جائیں گے۔

آخر کار آٹھ گنتی گنیں گے۔

### جنسی مسائل کا خاتمہ:

مباشرت کے درمیان عضو مخصوص ایسا نہ ہونا یا وقت سے پہلے ڈسچارج ہو جانا مردوں

کے اہم جنسی مسائل ہیں خواتین میں جنسی سرد مہری ایک اہم مسئلہ ہوتا ہے جس کی جسمانی وجوہات



بھی ہو سکتی ہیں اور جذباتی و نفسیاتی وجہ باقی بھی۔

پہنا ٹرم کے ذریعے ہر دو مرد و زن میں درجہ بالا جنسی کمزوریوں کو دور کیا جاسکتا ہے ایک ماہر نفسیات مریض کو اس کی ازدواجی ناکامی کی وجوہات پر روشنی ڈال کر اس کی بیماری رفع کر سکتا ہے پہنا ٹرم نیند کے دوران پر اثر بخشنے والے کمزور کو استعداد کی کمزوری اور سرعت انزال سے بچایا جاسکتا ہے۔

میاں بیوی کے باہم ڈسپارچ ہونے سے دونوں کو زیادہ ذہنی آسودگی حاصل ہو سکتی ہے۔ اور اس کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ مرد نسبتاً زیادہ دیر تک عضو مخصوص اندام نہانی کے اندر مصروف عمل رکھے جو کہ زیادہ تر مردوں کے لیے ایک مشکل عمل ہوتا ہے کیونکہ مرد کی جنسی نفسیات کا یہ خاصا ہے کہ وہ جتنی جلدی سیکس کے لیے تیار ہوتا ہے اتنی ہی جلدی فارغ ہونے کی طرف مائل ہوتا ہے جبکہ عورت کی جنسی نفسیات کی یہ خصوصیات ہے کہ وہ آہستہ روی سے جنسی عمل کے لیے تیار ہوتی ہے اور اس عمل کو پایہ تکمیل تک پہنچنے میں اسے نسبتاً زیادہ وقت درکار ہوتا ہے بیک وقت ڈسپارچ ہونے کے لیے مرد کو چاہیے کہ جنسی لذت کے حصول کی طرف سے توجہ ہٹا کر اپنا ذہن کسی اور طرف لگائے تاکہ عضو مخصوص اندام نہانی کے ساتھ دغدغہ اور مساس کی وجہ سے سنسنی محسوس نہ کریں۔ اور زیادہ وقت حاصل کر لیں۔

عضو مخصوص کی استعداد کو قائم رکھنے کے لیے معمول کو خود اعتمادی کی کمی پر قابو پانا ہوگا تاکہ کام ہونے کا خدشہ ہی سب سے بڑا مسئلہ ہے جس کی وجہ سے بعض مردوں کو انتشار کامل حاصل کرنا اور ڈسپارچ کو موخر کرنا مشکل بن جاتا ہے اس کا علاج پہنا ٹرم کے پاس جا کے بغیر آٹو بخشن سے بھی کیا جاسکتا ہے اس کے لیے مریض کو چاہیے کہ سلف پہنا ٹرم کے ذریعے خود کو پہنا ٹرمینڈ میں لے جائے اور خود کو اپنی پھوپھیشن کے تناسب سے درجہ ذیل فقرات کی مدد سے ذاتی بخشنے ترغیب دے مثلاً۔

میں ایک کمزور شخص نہیں ہوں۔

میرے اندر جنسی توانائی کے خزانے بھرے ہوئے ہیں۔

مجھے انتشار حاصل کرنے میں کوئی دقت نہیں ہوگی۔

ان انتشار کے حصول کے بعد عضو مخصوص میں استرخا (ڈھیلا پن) نہیں ہوگا۔

جنسی عمل کے دوران عضو مخصوص کی رگوں میں مکمل طور پر خون بھر جائے گا۔

میرا عضو مسلسل طویل، فربہ اور مضبوط ہوگا۔

میں دخول سے پہلے خوب جنسی چھیڑ چھاؤ کروں گا مگر اپنی سنسنی خیزی پر قابو رکھوں گا۔

دخول کے بعد میں حسب خواہش سڑوک لگا تا رہوں گا۔

جب میرا ساتھی منزل ہونے کے قریب ہوگا تو میں بھی اس کے ساتھ ڈسپارچ ہو جاؤں گا۔

پہنا ٹرم کے علاوہ سپشن کے ذریعے بھی ایک ماہر نفسیات اپنے مریض کے جنسی مسائل کو دور کرنے میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے اس حوالے سے مندرجہ ذیل نکات بہت اہم ہیں۔

جنسی تعلق ایک غلط اور گندہ کام نہیں ہے۔ جس پر بات نہ کی جاسکے یہ فعل نسل انسانی کی بقا کے لیے پوری دنیا میں بنیادی اہمیت کا حامل ہے ازدواجی تعلقات کے ذریعے ایک حیثیت اور خوش گوار معاشرتی زندگی بسر کی جاسکتی ہے اس لیے اس کے بارے میں زیادہ سے زیادہ جان کاری حاصل کرنا ہر انسان کا حق ہے۔

ازدواجی ملاپ صرف جسمانی تعلق کا نام ہی نہیں بلکہ اس کی ذہنی اور روحانی طور پر بھی اہمیت ہے جنسی ملاپ سے لطف اندوز ہونے کے لیے عضو مخصوص کی بجائے دماغ زیادہ اہم آلہ ہے۔ یہ لطف اس وقت تک دو بالا نہیں ہو سکتا جب تک میاں بیوی دونوں بخوشی اس میں شامل نہ ہوں۔

مرد کو بیوی کو جنسی ملاپ کے لیے مجبور کرنا زنا بالجبر سے کم نہیں ہے شادی مل جل کر خوشیاں



حاصل کرنے کا نام ہے۔ اور ایک اہم جذباتی رشتہ ہے لہذا ہر دوسرا مرد اور عورت کو اس بات کا احساس کرنا چاہیے اور دوسرے کا دل جیت کر تسکین حاصل کرنی چاہیے۔

عضو مخصوص کے سائز اور مرد کی طاقت کے درمیان براہ راست کوئی تعلق نہیں عضو مخصوص چھوٹا ہونے سے اس لیے فرق نہیں پڑتا اور عورت کی اندام نہانی میں لچک ہوتی ہے جو کہ ہر طرح کے سائز کے لیے فٹ ہوتی ہے مزید براں مرد کے عضو کا حساس ترین حصہ سپاری انگلا حصہ ہوتا ہے جو ایک انچ کے اندر اندر ہی ہوتا ہے۔

پردہ بکارت کا ہونا عورت کی کنواری ہونے کی دلیل نہیں ہے جبکہ پردہ کا نہ ہونا یا پھٹا ہوا ہونا کنواری پن کے خلاف نہیں ہے بلکہ ہو سکتا ہے کہ ورزش یا کوئی سخت محنت کا کام کرتے ہوئے از خود پھٹ گیا ہو۔

ازدواجی ملاپ کے دوران عورت کا لا تعلق ہونا اور حقیقتاً یا بظاہر شرم کے نام پر لطف کا اظہار نہ کرنا اور محض مرد کو لطف اندوز ہونے کا حق دار سمجھنا بہت بڑی غلطی ہے۔

ازدواجی عمل کے دوران نکلنے والے سپرم بچے کی جنس کا تعین کرتے ہیں اور اس میں محض عورت کا کوئی عمل دخل نہیں ہوتا بلکہ مرد کو موسوم عورت کے بیضہ کے ساتھ مل کر لڑکی یا لڑکا ہونے کی نشاندہی کرتے ہیں۔

ازدواجی تعلقات ایک مشینی عمل نہیں ہے اور اسے معمول کی دوسری چیزوں کی طرح تصور نہیں کرنا چاہیے دخول اور حمل اتنے اہم نہیں کہ ازدواجی تعلقات کی ضرورت کو ان ضروریات پر محدود کر دیا جائے شادی پرانی ہو نیکی باوجود پیار محبت سے ایک دوسرے کا دل جیتنا ضروری ہے۔ کامیاب جنسی تعلقات کے لیے چند مزید عملی مشورہ ذیل میں رقم کیے جا رہے ہیں۔

مرد کو چاہیے کہ رک رک کر پیشاب کرے جس سے اس کے عضو تناسل کے پتھوں میں مضبوطی آئے گی۔

باقاعدگی کے ساتھ انڈر شیو کرنا بھی عضو مخصوص کی طرف خون کی روانی کو قائل کرتا ہے جو کہ انتشار کے لیے مفید ہے۔

مقصد کے پتھوں کو دس تا سو بار اور روزانہ سیکڑنا سرعت انزال کو دور کرنے میں معاون ثابت ہوگا۔

دخول کے دوران نظر کو چھیڑنا عورت کو جلدی منزل کرنے کے لیے نہایت اہم ہے۔ فریبہ اندام میاں بیوی کے لیے عام پوزیشن کی بجائے پہلو کے بل آگے پیچھے لیٹ کر جنسی وظیفہ سرانجام دینا زیادہ سہل ہوگا اور عضو مخصوص بھی طویل محسوس ہوگا۔

مرد تھکاوٹ کا شکار ہو تو وہ کمر کے بل لیٹ کر بیوی کو اپنے اوپر بیٹھا کر جنسی وظیفہ سرانجام دے سکتا ہے۔

عضو مخصوص کی حساسیت کو کم کرنے کے لیے مارکیٹ میں بے شمار کنڈوم دستیاب ہیں۔ اگر وقت ضرورت وہ میسر نہ ہو۔ تو لگنولین جل کو صحبت سے پانچ منٹ پہلے حشفہ سپاری پر مل لیا جائے تو سرعت انزال دور ہو جائے گی۔

## پیناٹرم سے جسمانی علاج

### دروزہ کا علاج:

یورپ میں ڈیوری کے لیے پیناٹرم کا استعمال روز افزوں ترقی پر ہے کیونکہ اس کے ذریعے بچے کی پیدائش کے وقت ماں کو ہونے والی دروئیں با آسانی کم کی جاسکتی ہیں۔ حاملہ عورت کا ذہن ہدایات کو زیادہ آسانی کے ساتھ قبول کر لیتا ہے جسم کو سن کرنے کے لیے بھی پیناٹرم کا استعمال ایک محفوظ ذریعہ ہے پیناٹرم کے ذریعہ پیدا کی گئی بے ہوشی اتھیر یا میں استعمال ہونے والے اکثر کیمیائی اجزاء بچے کو آکسیجن پہنچنے کے عمل میں رکاوٹ کے باعث ہوتے ہیں پیناٹرم کو احتیاطی طور



کے تھوڑے بہت رد و بدل کے ساتھ کامیابی کے ساتھ دور کیا جاسکتا ہے۔

### معدے کی بیماریوں کا علاج:

ریسرچ سے یہ ثابت ہوا کہ دماغی تفکرات اور معدے کی بیماریوں کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ دینی ٹینشن کے معدے پر براہ راست معضرات مرتب ہوتے ہیں ٹینشن کے دوران جسم میں ایسے معضریکیمیکل خارج ہوتے ہیں جو معدے کی جھلی دارتہہ پر اثر انداز ہو کر وہاں السر پیدا کر دیتے ہیں اس لئے معدے کی بیماریوں سے بچنے کے لئے ذہن کو پرسکون رکھنا بہت ضروری ہے چونکہ ہیناٹرم میں براہ راست ہدایات کے ذریعے دماغ پر اثر انداز ہوا جاتا ہے اس لئے جب ہیناٹرم کے ذریعے مریض کے دماغ کو مضبوط کیا جاتا ہے تو دماغی پریشانیوں میں کمی ہوتی ہے جس کے نتیجے میں معدے کی خرابیاں بھی رفع ہو جاتی ہیں۔

دراصل دماغ اور معدے کے عمل کے درمیان راست مناسب پایا جاتا ہے جس طرح دماغی تفکرات معدے پر اثر انداز ہوتے ہیں بالکل اسی طرح معدے کی بیماریاں دماغ پر اثر انداز ہوتی ہیں مثلاً معدے میں گرانی اور گیس ہو تو وہ سرد درد کا باعث بنتی ہے اس لئے ہر دو صورتوں میں ہیناٹرم موثر ثابت ہوتا ہے اور معدے کے مسائل حل ہو جاتے ہیں یعنی خواہ معدے کی وجہ سے دماغی ٹنشن ہو یا دماغی ٹنشن کی وجہ سے معدے کا مسئلہ ہو ایک ماہر ہیناٹسٹ مناسب ہدایات کے ذریعے دماغ پر اثر انداز ہو کر دونوں مسئلے حل کر سکتا ہے۔

### ٹی بی کے علاج میں مدد:

ٹی بی جسم پر اس وقت حملہ آور ہوتی ہے جب انسان جسمانی طور پر کمزور ہوتا اور غذائی کھانسی کا شکار ہوتا ہے۔ اس وجہ سے اس میں ٹی بی کے جراثیم کے خلاف لڑنے کے لیے مزاحمت کمزور پڑ جاتی ہے جب مریض پر ٹی بی حملہ آور ہو جاتی ہے تو مختلف مسائل کی وجہ سے اس کا اپنی ذات پر اعتماد ختم ہو جاتا ہے۔ اگر ادویات کے ساتھ ساتھ ٹی بی کے مریض کو ہیناٹرم کے ذریعے خود

پر آپریشن شروع کرنے سے پہلے دوائیوں کے ساتھ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

نوٹ: ہیناٹرم کا استعمال متبادل طریقہ علاج کے طور پر ہی استعمال کیا جانا چاہیے نارمل ڈیوری میں زچگی کی دردوں کو روکنے کے لیے ہیناٹرم کا استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن چھیدگی کی صورت میں کسی بھی طرح ہیناٹرم کو میڈیکل ایکسپرت کی رائے یا استھار یا کی طبی ضرورت پر فوقیت نہیں دی جاسکتی۔

### دانتوں کے درد کا علاج

دانتوں کے درد اور دانتوں کے درد کا علاج اور دانتوں کو نکالنے کا عمل ہیناٹرم کی مدد سے با آسانی کیا جاسکتا ہے دانت نکالنے کے لیے مقامی تخدیر پیدا کرنے کے لیے مارفیا جیسی ادویات کی ضرورت نہیں رہتی اس مقصد کے لیے ہیناٹسٹ کا مریض کے پاس موجود ہونا ضروری نہیں بلکہ وہ دور دراز فیصلہ سے بھی ٹیلی فون پر بات کر کے مریض کو انڈیکشن دے سکتا ہے مثلاً۔

ہیلو میں ڈاکٹر بول رہا ہوں۔

آپ خود کو پرسکون محسوس کریں۔

اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

آپ کی پلکیں بوجھل ہو رہی ہیں۔

میں ایک دو تین کہوں گا اور آپ گہری نیند سو جائیں گے۔

اس دوران آپ بغیر درد اور تکلیف کے دانت نکلا لیں گے۔

اب آپ کو نیند آ رہی ہے۔

اب آپ سو جائیں۔

دانت کے درد کے علاوہ جسم میں ہونے والی دیگر دردوں کو بھی اسی طریقے سے دور کیا جاسکتا ہے مزید براں بخار اور بلڈ پریشر وغیرہ بھی مندرجہ بالا طریقے کو استعمال کرتے ہوئے ہدایات



اعتمادی کی ہدایات دی جائے تو اس کی قوت مزاحمت میں اضافہ ہوگا اور وہ دیگر مریضوں کے مقابلے میں زیادہ سرعت کے ساتھ صحت یاب ہوگا۔

### جلدی امراض کے علاج میں مدد:

جدید ترین ریسرچ سے پتہ چلا ہے کہ جس طرح دماغی تفکرات معدے کی بیماریوں کا باعث بنتے ہیں اسی طرح پریشانیاں منفی انداز فکر اور غلط طرز بود باش بھی جلدی امراض کی وجہ سے لاحق ہوتی ہیں بظاہر یہ بات تو بہت عجیب لگتی ہے لیکن یہ حقیقت ہے کہ کئی دیگر عوامل کے ساتھ ساتھ نفسیاتی کمزوریاں اور خوف جلدی بیماریوں بالخصوص ایگزیم وغیرہ کو دعوت دیتی ہیں جب مریض کو پتہ چلتا ہے کہ اس کے جسم کا کوئی حصہ مرض میں مبتلا ہو رہا ہے تو وہ ڈر جاتا ہے اور اس کا ہی ڈر جسم کے دوسرے حصوں میں مرض کو پھیلانے کا باعث بنتا ہے۔

ہپناٹزم میں بالواسطہ انداز میں جلدی امراض کا خاتمہ کیا جاسکتا ہے یعنی مریض کے منفی انداز فکر کا علاج کر کے اسے مثبت انداز فکر کی طرف مائل کیا جائے اور اسے تنویدی نیند کے ذریعے بخشن دیا جائے کہ اس کا جلد کا مرض ختم ہو رہا ہے اور فلاں دوائی کے اندرونی یا بیرونی استعمال سے اسے اس مرض سے مکمل طور پر نجات حاصل ہوگی ہپناٹسٹ یہ ہدایات بھی جاری کر سکتا ہے کہ اس کا مرض مزید نہیں پھیلے گا۔ چنانچہ ہپناٹک نیند سے بیدار ہونے کے بعد مریض خود کو پرسکون اور تازہ دم محسوس کرتا ہے۔

### تخدير (Anaesthesia):

جسم کے کسی حصے کو بے حس کر دینا (Anaesthesia) کہلاتا ہے۔ اس کا زیادہ تر استعمال اپریشن اور سرجری میں ہوتا ہے گہری نیند میں اس سے جو فائدہ اٹھایا گیا ہے۔ یقیناً قلم اسے بیان نہیں کر سکتا ہپناٹزم کا فرحت بخش پہلو یہی ہے کہ ایک شخص کو ہپناٹزم کی گہری نیند میں پہنچا کر اس کی ٹانگ میں ہونے کے بخشن دیجئے اور پھر ٹانگ کا ٹڈالنے کی وہ چنداں تکلیف محسوس

نہ کرے گا۔

ہپناٹزم کی درمیانی نیند میں تخدير (Anaesthesia) جزوی طور پر ظاہر ہوتا ہے اور گہری نیند میں کلی طور پر۔

وہ لوگ جو یہ تجربہ دکھا سکتے ہیں ان کی تعداد پانچ سے بیس فیصد ہوتی ہے بے حس بھی اسی طرح پیدا کی جاسکتی ہے جس طرح دوسرے تجربات کے لیے بخشن دیئے جاتے ہیں۔ معمول جب گہری نیند کے عالم میں ہوا سے بخشن دیجئے۔

آپ اس وقت گہری نیند سو رہے ہیں۔

نیند..... گہری نیند۔

میٹھی نیند.....

میں چاہتا ہوں.....

کہ آپ اپنے ہاتھیں بازو پر توجہ کریں۔

بایاں بازو۔

آپ ہاتھیں بازو کی طرف توجہ کر رہے ہیں۔

آپ کا بازو کندھے سے لٹک رہا ہے۔

اسے آزادانہ لٹکنے دیجئے۔

آپ سمجھ لیجئے۔

آپ کا بایاں بازو نہیں ہے۔

آپ کا بایاں بازو آپ کے جسم کا حصہ نہیں ہے۔

میں آپ کے جب ہاتھیں بازو۔

میں سوئی چھوؤں گا۔



آپ ہرگز کوئی تکلیف محسوس نہ کریں گے۔

آپ کا بایاں ہاتھ۔

بالکل سن ہوتا جا رہا ہے۔

بالکل مردہ۔

بائیں ہاتھ میں سوئی چھونے پر۔

آپ کوئی تکلیف محسوس نہ کریں گے۔

میں دو گننے لگا ہوں۔

آپ کوئی درد محسوس نہ کریں گے۔

آپ سو رہے ہیں۔

نیند..... میٹھی نیند۔

گہری نیند۔

سوئی چھو کر دیکھئے۔

اگر معمول کوئی حرکت نہیں دیتا تو اس وقت درمیانی نیند میں ہے اور اگر دونوں بازوؤں میں سوئی چھونے پر کوئی تکلیف محسوس نہیں کرتا تو وہ گہری نیند میں ہے۔

گہری نیند کی حالت میں اس کے جسم کے کسی حصہ کا بغیر تکلیف کے آپریشن کیا جاسکتا ہے اور ہپنا تھراپی Hypnotherapy کی بنیاد اسی ہپناٹزم کے مظہر پر رکھی گئی ہے۔

ہپناٹزم کے ذریعے بے حسی پیدا کرنے اور آپریشن کرنے کے بہت فائدے ہیں کلوروفارم سوگھانے کے بد اثرات سے معمول بچ جاتا ہے اس کے علاوہ جوئے عام آپریشن کے بعد بے ہوش کرنے والی دواؤں کی وجہ سے آتی ہے ہپناٹزم کے ذریعے آپریشن کے بعد قے کی شکایت نہیں رہتی۔

ہپناٹزم کا محدود کے طور پر استعمال ایک نعمت سے کم نہیں آپریشن کے بعد مریض کو جہاں دوسری دواؤں سے گھنٹوں ہوش نہیں رہتا ہپناٹزم کا استعمال وہاں اپنا جادو دکھاتا ہے آپریشن کرنے کے بعد صرف چٹکی بجاتے ہی مریض فوراً ہوش میں آ جاتا ہے۔

عموماً دانتوں کی سرجری (Dental Surgery) ہپناٹزم کا استعمال مغربی ممالک میں عام ہے ہپناٹزم کے ذریعے بخشن دے کر معمول کا مسوڑا سن کر دیا جاتا ہے اور ڈاکٹر آرام سے دانت نکال دیتا ہے۔

### خود کار گفتگو (Auto Matic speaking):

یہ بھی خود کار نوشت کی ہی مانند ہے مگر اس میں ہپناٹسٹ کے سوال کا جواب فوراً معمول دے دیتا ہے اس کا طریقہ بھی یہی ہے کہ معمول کو گہری نیند میں لے جا کر اس سے کوئی سوال پوچھا جاتا ہے اور معمول اگر اس کا جواب دے دے تو بہتر ورنہ اس کی حوصلہ افزائی کی جائے اور اس طرح اس سے سوال کا صحیح جواب حاصل ہو جاتا ہے یہ طریقہ بھی تحیل نفسی (Psychoanalysis) میں استعمال ہوتا ہے اور ماہر نفسیات مریض کو ہپناٹزم کی گہری نیند میں لے جا کر اس سے مرض کے متعلق سوالات کرتا ہے اور پھر آخر میں ان کو دور کرنے کے بخشن دیتا ہے اور مریض رو بصحت ہو جاتا ہے۔

### مراجعت (Regession):

ہپناٹزم کی گہری نیند کے عالم میں ہپناٹسٹ کے حکم سے مریض کو عمر گزشتہ میں لے جانا مراجعت کہلاتا ہے۔

مراجعت کے ذریعے آپ معمول کو عمر کے کسی بھی دور میں لے جاسکتے ہیں حتیٰ کہ معمول کو اپنی عمر کے اس دور میں بھی لے جاسکتے ہیں جبکہ وہ ایک سال کا بچہ تھا اس وقت اس کی تمام حرکات بچوں جیسی تھیں اسی طرح اگر آپ اس کو بخشن دے کر اس کی عمر کے پانچویں سال میں لے جائیں



گے تو اس کی تمام حرکات اسی سال کے بچوں جیسی ہوں گی اور اسی کا لہجہ اور شخصیت تک وہی ہو جائے گا۔

مراجعةت ہیپناٹزم کا اعلیٰ اور کارآمد مظہر ہے ماہر نفسیات جو کہ ماہر ہیپناٹزم بھی ہو معمول کو ہیپناٹزم کی گہری نیند میں لے جا کر ماضی کے تمام حادثات کا قلع قمع کرتا ہے جس کا اثر معمول اسی حد تک قبول کرتا ہے کہ اٹھنے پر وہ اپنے آپ کو ہلکا پھلکا اور تروتازہ محسوس کرتا ہے کیونکہ بیماری کی جڑ کو ہیپناٹسٹ نے ہیپناٹزم کی نیند کے دوران کاٹ پھینکا تھا۔

اگر آپ کسی معمول کو اس طرح ساٹھ سال کی عمر کا بڑھا بننے کا بھٹن دیں۔ تو وہ بھی ویسی حرکات کرے گا۔ حتیٰ کہ اس عمر کا آدمی مگر یہ چونکہ عمر گزشتہ میں نہیں آتا۔ اس لئے اس کو (Change of personality) میں بیان کیا جاتا ہے۔

فرائیڈ (FREUD) نے اولاً ہیپناٹزم سے بہت مدد لی مگر بعد میں اس نے مریض سے خود ہی زبانی حالات سننے کو بہتر سمجھا اور اس کو ترک کر دیا۔

### بیہوش کرنا:

ہیپناٹزم کے اس مظہر کے ذریعے سرجری میں بہت استعمال کیا جاسکتا ہے (Hypnotherapy) میں بیہوش کرنا عام ہے۔ بیہوش کر کے یا تو تمام ناکارہ عضو کا اپریشن کیا جاتا ہے یا پھر مریض کے پھوڑے، بھنسی وغیرہ کاٹ کر پٹی کی جاتی ہے۔ معمول کو بیہوش کرنے کے لیے بھی اسی قسم کے بھٹن دیئے جاتے ہیں۔ معمول کو درمیانی قسم کی نیند میں بھی یہ بھٹن دے کر اس کو بیہوش کیا جاسکتا ہے۔ معمول کو بھٹن دیتے ہیں کہ۔

آپ اس وقت گہری نیند میں ہیں۔

اور گہری نیند سو جائیے۔

نیند..... میٹھی نیند۔

گہری نیند۔

ابھی آپ کو کلوروفارم سنگھایا جائے گا۔

اور آپ فوراً بیہوش ہو جائیں گے۔

لیجئے۔

آپ کو کلوروفارم سنگھانے لگا ہوں۔

گہرے گہرے سانس لیجئے۔

گہرے۔

آپ بے خبر ہوتے جا رہے ہیں۔

آپ ڈوبتے جا رہے ہیں۔

آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔

گہرائیوں میں جا رہے ہیں۔

جاتے جائیے۔

آپ اب کوئی تکلیف محسوس نہ کریں گے۔

آپ بیہوش ہو چکے ہیں۔

آپ پانچ منٹ سے پہلے ہوش میں نہ آئیں گے۔

آپ اس وقت گہرے بیہوش ہیں۔

میری آواز سن رہے ہیں۔

سننے رہیں گے۔

اور اس طرح بار بار بھٹن دینے سے وہ فوراً بیہوشی کے عالم میں چلا جائے گا اب اس کو سوئی یا



کچھ اور چھو کر اس تجربہ کو ٹسٹ بھی کر لیجئے۔

صرف اسی ہینا ٹسٹ کو سرجری کرنا چاہیے جو کہ ماہر ہینا ٹرم ہونے کے ساتھ کوالیفائیڈ سرجن بھی ہو۔

آپ اس کی سانس کی رفتار حرکات وغیرہ دیکھ کر بھی ٹسٹ کر سکتے ہیں کہ وہ عملی طور پر بیہوشی کے عالم میں پہنچ بھی چکا ہے یا ابھی نہیں۔

.....☆☆☆.....